

COMMENT EFFACER VOS CROYANCES



Marc Isenschmid

Marc Isenschmid

COMMENT EFFACER
VOS CROYANCES

Marc Isenschmid

2011

Copyright © Marc Isenschmid 2011

A propos de l'auteur

Né en 1974, Marc Isenschmid exerce son métier de thérapeute et d'enseignant en médecines naturelles en Suisse.

Éclectique et autodidacte, il montre dès son plus jeune âge de l'intérêt pour de nombreux domaines. Passionné par l'écriture, il suit une formation de journalisme à l'Université de Fribourg. Puis il se consacre à la conception de sites Internet, en développant des compétences en design et en informatique.

À 25 ans, après avoir vécu l'expérience de guérisons étonnantes lors d'un traitement en kinésiologie, il décide de réorienter sa carrière vers les thérapies naturelles.

Il se forme dès lors à différentes techniques thérapeutiques et après plusieurs années d'expérience, conçoit sa propre méthode de guérison et de développement personnel : « Portes de Conscience ».

Depuis, il enseigne cette méthode au travers de différents cours et stages en parallèle à son activité de thérapeute.

Marc est marié et a deux enfants.

Je remercie ma femme pour sa patience et son soutien.
Je remercie Laurent G. pour son aide précieuse.

TABLE DES MATIERES

1. Préambule

2. Que sont les croyances?

Nature des croyances

Origines des croyances

L'expérience et la mémoire

Transmission des croyances

Influence des croyances

Combien en avez-vous?

Conclusion

3. Comment effacer ses croyances?

Qu'avez-vous à y gagner?

L'Effacement

Résistances

La Méthode

Les croyances sur les croyances

Les croyances héritées

Les croyances fondamentales

La pyramide des croyances

Les types de croyances

Les croyances éducatives

Les croyances médiatiques

Les croyances de la société

Les croyances issues de votre expérience

Les groupes de croyances

Les croyances cachées

Les 10 Valeurs, la Conscience et le Désir

La conscience

Comment travailler sur un problème précis?

4. Ouverture

PREAMBULE

Une croyance est une programmation, son mode de fonctionnement est d'altérer notre manière de penser, de réagir et d'agir.

La force d'une croyance tient au fait qu'on pense qu'elle est vraie.

Un esprit scientifique et rationnel se doit de rejeter les croyances infondées mais le faites-vous vraiment?

Ceci n'est pas un livre « New Age » sur le pouvoir de l'esprit. Ni un livre sur la pensée positive. Ceci est un ouvrage pratique dédié aux croyances et à leurs influences. J'ai l'intention de vous montrer comment on peut se défaire de ses croyances et comment cela peut contribuer à l'amélioration de votre vie.

Ce sujet a déjà été visité par différents auteurs et de nombreuses fois. Ce livre est différent parce qu'il ne vous donnera pas des clés pour utiliser mieux vos croyances, ou pour penser positivement. Ce livre ne va pas vous donner d'autres croyances, prétendument meilleures, mon but est l'exact opposé.

Ce livre est là pour vous permettre de trouver un chemin en dehors de vos programmations inconscientes.

En tant que thérapeute, j'essaie d'aider mes patients à trouver leur voie, à se libérer de leurs problèmes

physiques, émotionnels et mentaux. Dans le cadre de ce travail, je donne beaucoup de cours pour enseigner à ceux qui le souhaitent ma méthode de travail sur les croyances et sur les mécanismes créatifs.

Ce livre est l'aboutissement de plusieurs années d'enseignement. Il est le premier chapitre d'une méthode de développement personnel, de transformation et de guérison plus globale.

Le travail que je vais vous proposer est surtout d'ordre pratique. Je vais vous inviter à faire différents exercices que vous pourrez utiliser comme une sorte d'anti-virus pour nettoyer votre « système d'exploitation », c'est-à-dire votre esprit, votre être et votre corps.

Mais avant de vous expliquer comment faire cela, je dois d'abord vous expliquer ce que j'entends par le mot « croyance ».

Quelle est la différence entre un fait et une croyance?

Les faits sont rares. Un fait, une vérité scientifique est difficile à prouver. La science connaît cependant les axiomes, qui sont des faits indémontrables mathématiquement, mais observables de manière systématique. Par exemple, le plus court chemin entre deux points est une ligne droite. Un axiome est un fait parce qu'il est vérifiable dans chaque expérience que vous en avez.

On peut trouver d'autres faits, ce sont pour la plupart des vérités scientifiques qui ont été démontrées par un nombre

considérable (des dizaines de milliers) d'itérations (répétitions):

« *La terre tourne autour du soleil* » est un fait.

« *La gravité existe* » est un fait.

Un fait peut être remis en question quand nos instruments de mesure s'améliorent, quand notre compréhension scientifique du monde fait des progrès. Avant les progrès astronomiques, le soleil tournait autour de la terre. C'était un fait vérifiable tous les jours. Ainsi même un fait n'est pas une certitude aussi solide qu'il n'y paraît. Mais au moins peut-on compter dessus pour construire quelque chose et y trouver une certaine sécurité.

Tout fait qui n'est pas identique à chaque observation (itération), et ce quel que soit le nombre de ces observations, est ce que j'appelle une récurrence. Un événement qui se répète 98 fois sur 100 est une vérité statistique, une récurrence. Néanmoins ce n'est pas un fait.

Déduire une vérité générale d'une récurrence est ce que j'appelle une croyance.

La croyance est une cousine dévoyée du fait scientifique. Elle en a la saveur, l'apparence, mais elle n'est certainement pas un fait. Pour adopter une croyance, il nous suffit de on-dit, d'expériences personnelles et de déductions biaisées, de « j'ai lu dans une revue médicale », de « j'ai vu à la télé » et de statistiques. Nous nous basons sur peu de répétitions pour prouver nos croyances.

Une croyance est une idée, un concept, un avis, quelque chose que nous souhaitons défendre. Il y a probablement autant de croyances qu'il y a d'« objets » dans notre existence. « Objets » au sens large: une idée, une émotion, une personne, un arbre, une table...

Une croyance est une affirmation péremptoire.

Certaines croyances accompagnent un fait et se collent à lui comme un film plastique. Par exemple, on peut « croire » que la terre tourne autour du soleil ou on peut « croire » en la gravité. Cela ne fait pas exister le phénomène pour autant. Et si on cesse d'y croire, le fait existe toujours. Il est donc facile de se tromper et de mélanger faits et croyances.

Exemples de croyances:

La phrase « *Une mère aime toujours son enfant* » est une croyance. Pourquoi? Parce que c'est une récurrence mais pas un fait vérifiable systématiquement. Il existe des exceptions à cette phrase, comme le savent bien les policiers et les assistants sociaux.

La phrase « *Je suis nul* » est une croyance. Vous pouvez le croire mais vous ne pouvez pas le prouver de manière scientifique.

La phrase « *La vie est dure* » est une croyance, elle repose sur de multiples récurrences et sur les expériences difficiles de nos ancêtres mais ce n'est pas un fait scientifique.

« *Ce médicament fonctionne toujours* » est aussi une croyance. Le degré d'efficacité d'un médicament est exprimé en %. Lorsqu'il atteint un certain seuil d'efficacité avec un minimum d'effets secondaires il peut être commercialisé. Il ne s'agit que d'une récurrence.

« *Je suis convaincu que la terre tourne autour du soleil* » est une croyance. La manière dont on exprime un fait révèle la croyance. Tout est dans l'usage des mots.

« *Il vaut mieux accoucher par voie basse que par césarienne* » est une croyance. Il peut y avoir des études statistiques qui le prouvent, mais qui dit statistique dit récurrence, il y a donc des exceptions. Le fait de chercher à défendre cette affirmation est la preuve qu'une croyance existe.

Si vous réfléchissez à ce sujet, vous vous rendrez sans doute compte qu'il y a deux types de croyances. Celles qui sont prouvées par un fait et celles qui ne le sont pas.

Une croyance prouvée par un fait est acceptable, mais inutile en ce sens que le fait existe par lui-même. Elle n'a donc pas lieu d'exister. Une croyance qui n'est pas prouvée par un fait est fausse, voire préjudiciable car elle restreint votre réflexion. Elle ne devrait donc pas exister.

Mon propos est donc de vous aider à effacer vos croyances.

Qu'en dites-vous?

QUE SONT LES CROYANCES?

Pour effacer vos croyances, il faut que vous compreniez bien de quoi je parle, de qui est « l'adversaire ». Je vais donc vous les décrire en détail. Cela vous montrera que la plupart des gens ne définissent pas les croyances comme je le fais. Cela nous évitera quelques quiproquos.

NATURE DES CROYANCES

Avant tout il faut préciser une chose très simple: les croyances sont des phrases.

Les croyances sont des idées, des concepts que nous avons en nous, dans notre inconscient. Vous pouvez les percevoir dans vos pensées et dans vos paroles, quand ce qui est en vous passe de l'inconscient au conscient.

Une croyance est toujours une affirmation.

Exemple

« *Je suis nul en maths* »

« *Personne ne m'aime* »

« *La vie est injuste* »

A contrario, la constatation d'un état ou d'une émotion n'est pas une croyance mais parfois la différence est subtile. Un « je me sens fatigué » est la constatation d'un état et un « je me sens triste » l'expression d'une émotion mais un « j'ai l'impression que je m'en sortirais jamais » est une croyance.

Tout ce que vous dites n'est donc pas une croyance, mais toutes les affirmations formulées en « je suis comme ça, je crois ceci, j'en suis certain, c'est ma conviction, c'est comme ça, je suis persuadé que, ça n'est pas possible, je n'y crois pas, j'ai l'impression que... », le sont.

Si vous vous écoutez parler, vous trouverez facilement vos croyances. Et c'est encore plus facile de les trouver quand vous écoutez quelqu'un d'autre. Cependant, il est probable que vous n'arriviez pas à concevoir à quel point ces croyances sont omniprésentes dans notre vie. Et, premier problème, en ne le concevant pas, vous ne pouvez pas les voir pour ce qu'elles sont.

Evoquons ensemble quelques caractéristiques des croyances:

1. Le propre d'une croyance est qu'on pense qu'elle est vraie

Cet axiome est fondamental. Une croyance ne se cantonne pas à être une superstition idiote. La plupart du temps, une croyance se base sur une expérience vécue, une récurrence ou un fait scientifique.

Notre besoin de généraliser et d'avoir raison est ce qui nous pousse à créer ou à adopter une croyance.

La société humaine regorge de croyances qui peuvent nous paraître vraies ou « très raisonnables »:

Exemples

- Les hommes sont plus forts que les femmes.
- Les hommes sont rationnels et les femmes intuitives.
- L'homme est supérieur à l'animal.
- La souffrance est là pour nous faire évoluer.
- L'argent ne fait pas le bonheur.
- La spontanéité est dangereuse.
- Les gens intelligents ont plus de chance de réussir dans la vie que les autres.
- La vie est dure, il faut toujours se battre.
- La punition est nécessaire pour comprendre son erreur, sa faute.
- Si les gens n'avaient plus de croyances, il n'y aurait plus de morale.

- Si les gens ne croyaient plus au bien ou au mal, ce serait l'anarchie.

Exercice

Êtes-vous d'accord avec l'une de ces croyances ?

Si oui, pourquoi êtes-vous d'accord ? Quelles sont vos preuves que ces croyances sont vraies ? Une expérience vécue, l'expérience de quelqu'un d'autre, l'avis d'un tiers ? Essayez de donner à ces affirmations une note sur une échelle de 0 à 10, 0 = FAUX, 10 = totalement VRAI. Parmi ces croyances, y en a-t-il une qui était vraie pour vous avant mais plus maintenant ? Qu'est-ce qui vous a fait changer d'avis ? Remarquez qu'il est possible de donner une gradation au vrai.

2. Nous voulons croire qu'il faut croire

D'une manière générale, nous vivons dans une société où les croyances sont perçues comme nécessaires.

Exemples

- *Il faut croire en soi*
- *Croire, c'est réussir*
- *Croire, c'est mettre toutes les chances de son côté.*
- *Pour réussir, il faut y croire.*

- *Pour réussir cet examen, tu dois y croire.*
- *Pour décrocher ce boulot, tu dois y croire.*
- *Ceux qui échouent sont ceux qui ne croient pas assez qu'ils vont réussir.*
- *Il faut croire en quelque chose.*
- *Croire me sécurise.*
- *Mes croyances font partie de mon identité.*
- *Croire me permet de savoir la différence entre le bien et le mal.*
- *Il faut croire pour que ça marche.*
- *Il faut penser positif, il faut croire au positif.*

Autant de phrases que vous pouvez entendre ça et là dans la bouche de vos voisins, de vos amis, de votre famille ou de vous-même. Ces affirmations sont des croyances. Mais est-ce qu'elles sont vraies? Quelle est leur pertinence?

J'imagine que vous avez déjà échoué dans quelque chose alors que vous étiez sûr de réussir ou à l'inverse, il est probable qu'une fois dans votre vie vous avez réussi quelque chose sans y croire vraiment. Si des exceptions existent, pourquoi croire à ce genre de choses?

Exercice

- Pourquoi continuez-vous à croire qu'il faut croire ?
- Pourquoi croyez-vous que la réussite dépend de la force de la croyance ?
- Croyez-vous à la pensée positive et, si oui, pourquoi?
- Arrivez-vous à justifier cela par un fait scientifiquement prouvé ?

« *Il faut penser positif sinon on n'a pas ce qu'on veut dans la vie* » est une croyance. Rien ne peut le prouver scientifiquement, mais cette croyance s'est répandue dans le monde comme un virus. J'y vois deux aspects négatifs.

D'une part, cette croyance nous pousse à surveiller constamment nos pensées pour que nos pensées soient toujours parfaites. Difficile alors de trouver la paix de l'esprit.

Cela nous pousse aussi à refouler nos émotions et nos pensées négatives quelque part. Mais où refoulons-nous tout ça ? Est-ce vraiment parti ? Où stockons-nous ce négatif à l'intérieur de nous?

D'autre part, quand on échoue, on suppose d'emblée qu'on n'a pas été assez positif. Alors qu'il y a probablement d'autres explications à cet échec.

Exercice

Qu'est-ce qui m'a fait échouer ? Essayez pour une fois de réfléchir sur vos échecs sans vous occuper de cette croyance et tentez de trouver vraiment une réponse cohérente et logique à vos échecs passés ou récents.

Il y a clairement des exceptions à cette règle de la pensée positive : certaines personnes réussissent des choses sans y croire. Certaines personnes ont confiance en elles sans pour autant « croire » en elles. On peut obtenir son permis de conduire sans y avoir cru, en étant négatif dès le début. On peut faire une bonne note à un examen sans y croire et être surpris du résultat. On peut obtenir gain de cause au tribunal tout en étant mort de trouille. On peut entendre une fille ou un garçon nous répondre « oui » quand on l'invite à sortir sans pour autant être sûr de soi et sans y croire...

Il n'y a rien de dangereux dans le positif, mais la croyance qu'il faut penser positif est dangereuse car elle nous fait ignorer ce qui est réel.

3. Une croyance n'est pas un fait mais peut se superposer à un fait

Imaginez une croyance comme un film plastique. Vous pouvez plastifier un fait avec une croyance. Cela ne rend pas le fait plus vrai. Mais cela vous rassure. C'est un processus inconscient.

Si vous arrachez le film plastique, le fait continue à exister.

Vous n'avez pas besoin de ce genre de croyances, en particulier si vous êtes un scientifique. Car, comme vous le verrez plus loin, croire en quelque chose nous fait ignorer des pistes intéressantes.

4. Une croyance est comme un virus

Une croyance est une unité minuscule, une brique qui construit notre manière de penser et d'agir. Un système de croyances est un tout coordonné et qui fonctionne de manière identitaire. Chaque être humain est un système de croyances en soi qui lui-même contient plusieurs systèmes de croyances qui font bloc autour d'un même thème. Une croyance est aussi infime qu'un virus et aussi dangereuse.

Elle existe à l'intérieur de nous mais si nous communiquons avec les autres, elle peut se répandre et se répliquer. Une croyance est contagieuse.

Nous disons souvent dans notre langage courant que la peur est contagieuse. Qu'elle se répand dans la foule, provoquant parfois des sauve-qui-peut où tout le monde se marche dessus pour fuir. Une croyance peut se répandre de la même manière.

5. Une croyance n'est pas une pensée mais la génère

Une croyance est ce qui met en mouvement la pensée involontaire. Elle en est le centre mais elle n'est pas elle-même une pensée. On la pense, on la perçoit avec notre pensée mais ce n'est pas une pensée. Vous devez retenir ceci car c'est important. Votre mental est un aspect de

vous qui vous aide à réfléchir, à sentir et à conceptualiser et à vous percevoir. Votre mental est donc ce qui vous permet de percevoir vos croyances, mais vos croyances ne sont pas forcément dans votre mental.

Les croyances existent à un niveau plus fondamental que la pensée. Les croyances sont à la pensée ce que les gènes sont au corps. Des précurseurs, des initiateurs. Une programmation.

Exemple:

La croyance « je dois être respecté » crée un état mental spécifique. Inconsciente et absente du mental en temps normal, elle est activée quand vous pensez à quelque chose ou quand vous vivez quelque chose en rapport avec ça. Dès que cette croyance s'active, vous allez penser et imaginer des choses: « ce n'est pas normal, je ne suis pas respecté, je devrais l'être dans cette situation, que devrais-je faire? M'imposer, ignorer cette personne, la taper, ne pas la respecter en retour... ».

La croyance « je dois me mettre en colère quand on ne fait pas ce que je veux » crée un état mental d'intolérance, d'exigence et d'hostilité.

6. Une croyance génère des émotions

De la même manière, les croyances génèrent des émotions involontaires.

Dans l'exemple précédent, « je dois être respecté » initiera des émotions si/dès que vous n'êtes pas respecté. Des émotions comme la colère, la frustration, la tristesse, le regret, la rage ou la haine.

Nous n'avons souvent pas conscience de ce processus car il est très rapide, presque insaisissable et pourtant, si vous réfléchissez avec attention à vos émotions récentes, vous pourrez sans doute identifier quelle croyance en était à l'origine.

Souvent ce sont plusieurs croyances qui initient ces processus mentaux et émotionnels, ce qui complique un peu les choses.

Exercice

Utilisez un événement récent qui a provoqué beaucoup d'émotion chez vous pour retrouver les croyances qui sont à l'origine de vos pensées et émotions. Essayez d'exprimer à haute voix les émotions qui vous ont agité en les répétant mais sans céder à l'émotion, juste pour vous rappeler. Répétez les phrases qui vous ont agité mentalement à haute voix jusqu'à ce qu'une ou plusieurs croyances se révèlent. Cherchez les affirmations. Prenez le temps de le faire, c'est une étape importante pour comprendre ce que je veux dire.

7. Une croyance amène à agir

La plupart du temps, nous agissons après avoir pensé et ressenti des choses. Si une croyance influence vos pensées

et vos émotions, on peut dire d'elle qu'elle influence vos actions.

Dans l'exemple précédent, la croyance « je dois être respecté » amènera des pensées et des émotions si vous n'êtes pas respecté. Il est probable que cela provoque en vous un besoin d'agir que vous pourrez choisir de réprimer ou de ne pas réprimer. Si vous agissez, la croyance sera la cause de votre action. Si vous n'agissez pas, la croyance sera la cause de votre frustration.

8. Les croyances forment des systèmes complexes

Nous sommes des êtres complexes, nous créons des choses complexes. Il en va de même avec nos croyances. Celles-ci se déposent en nous comme du limon et finissent par créer une structure solide et rigide qu'on appelle communément le système de croyances.

Une croyance en soutient une autre et, de fil en aiguille, il est très difficile de remettre en question ses croyances, car chacune est soutenue ou vérifiée par un ensemble complexe de récurrences (mémoires) et de croyances.

Exemple:

« L'homme est plus fort que la femme » soutient « c'est l'homme qui doit faire la guerre » ET « la violence est la seule solution » soutient « il faut faire la guerre » ET « celui qui fait la guerre mérite plus que celui qui ne la fait pas » induit « l'homme mérite plus que la femme » et

d'autres croyances du même type comme « l'homme doit régner sur la femme ».

9. Les croyances modifient notre vie bien plus que nous ne le pensons

Si une croyance est effectivement capable de créer des pensées et des émotions, puis de susciter une action, on peut dire qu'elle est indirectement créatrice.

Cependant, j'ai pu constater, en effaçant mes croyances, que certains événements n'arrivaient plus. Ce n'était pas seulement lié à un changement mental ou à un changement dans ma manière d'agir ou de me comporter. Ma vie elle-même était différente.

J'ai pu vivre et revivre cette expérience de nombreuses fois et j'ai pu entendre mes patients et élèves témoigner de phénomènes similaires.

C'est à ce moment-là que j'ai compris que nos croyances ne sont pas seulement des objets mentaux, mais réellement des virus créatifs, des fragments de création.

10. Les croyances ne créent pas bien, on ne peut pas compter dessus

On pourrait être tenté d'utiliser les croyances pour améliorer notre vie. Certains systèmes de thérapie utilisent des croyances « positives » pour amener un changement de vie. J'ai essayé d'utiliser ces systèmes et comme de nombreuses autres personnes, j'ai été plutôt déçu par les résultats.

Les croyances ne créent pas bien, elles ne sont pas fiables. Tantôt créatrices, tantôt poids mort inutiles. Rajouter des croyances dans un système de croyances déjà saturé amènera plutôt à un conflit interne qui perturbera beaucoup votre mental et vos émotions.

Essayez de croire que vous allez gagner à la loterie pour voir si ça marche. Mettez les croyances à l'épreuve dans votre quotidien pour voir si elles sont fiables. Tirez-en vos propres conclusions. N'oubliez pas, un seul résultat positif n'est pas une preuve. D'autres facteurs peuvent être à l'oeuvre que les croyances.

ORIGINES DES CROYANCES

Nos croyances ne se sont pas construites en un jour, nos ancêtres ont bâti ce système jour après jour, expérience après expérience. Leur besoin était de comprendre le monde, de se rassurer, de trouver des récurrences.

Commençons à l'époque supposée de l'origine de l'homme. L'homme primitif essaie de regarder le monde et de comprendre comment il fonctionne. Il essaie de trouver des vérités, des relations de cause à effet. Pour avoir une emprise plus forte sur son environnement et parce qu'il a peur (peur de l'avenir, du manque, de la mort, de la perte, de la séparation, de la nuit, des prédateurs...) il crée des croyances car il suppose qu'il pourra ainsi mieux contrôler son environnement.

D'une expérience à l'autre, l'homme apprend à connaître son corps, la nature, la Vie, à trouver des schémas répétitifs (réurrences). De ces schémas, il déduit des croyances qu'il essaie d'appliquer à des cas pratiques. Il veut savoir comment et pourquoi. Il ne se contente plus de vivre au jour le jour, comme les animaux.

L'homme aime ses enfants. Ils sont issus de son sang, alors il cherche à leur donner le savoir qu'il a acquis, ses expériences, ses croyances.

Lorsque les familles se sont agrandies, elles sont devenues des tribus. Ces tribus ont affirmé leur puissance et leur autorité à travers leurs croyances. Celles-ci deviennent leur identité culturelle et de ce fait en cherchant à propager leur identité et leur mode de vie, ces tribus vont propager leurs croyances.

Ces tribus prennent racine, elles se fixent dans un lieu, dans une région. En prospérant, elles deviennent des ethnies, des nations. Les croyances se régionalisent. Les premières croyances, fondées sur la survie, la force et le manque, servent de socle à leurs sociétés :

Exemples

- *Il n'y a pas assez à manger pour tout le monde.*
- *Nous devons posséder toujours plus de terres pour ne pas avoir faim et être en sécurité.*
- *Nous appartenons à la région d'où nous venons.*

- *La terre où nous sommes nous appartient.*
- *La terre peut être possédée.*
- *La sécurité, c'est de posséder sa terre.*
- *La puissance dépend de la quantité de terre qu'on contrôle.*
- *Nous devons défendre notre territoire.*
- *La guerre est la meilleure solution.*
- *Il n'y a pas assez de place dans cette région pour nos deux peuples.*
- *Puisque la guerre est nécessaire pour posséder la terre, la capacité à faire la guerre détermine la valeur d'un homme et sa capacité à régner.*
- *Puisque la force est nécessaire pour faire la guerre, c'est l'homme qui doit régner et non la femme.*
- *Puisque la femme peut porter des enfants, elle doit faire des enfants.*
- *La fonction détermine le destin, comme le montre la fonction de la femme de procréer.*
- *La femme doit se soumettre à l'homme.*

- *La femme saigne à chaque lune, la femme est donc lunaire.*
- *Si l'homme est l'opposé complémentaire de la femme, comme le prouvent les organes sexuels, alors l'homme est solaire.*
- *Mon expérience est la seule manière de comprendre le monde.*
- *J'ai raison parce que je l'ai vécu.*
- *Les vieux ont toujours raison car ils ont beaucoup vécu.*
- *Certains savent plus que les autres, ce sont eux qui doivent nous diriger.*
- *Les vieux sont sages.*
- *Les jeunes sont spontanés et irréfléchis.*
- *Ce n'est pas bien d'être spontané.*
- *La famille est ce qu'il y a de plus important.*
- *Je dois être fidèle à ma famille, ma tribu, mon ethnie.*
- *Je dois respecter mes parents et mes ancêtres.*
- *Comme la nourriture manque, il faut toujours manger tout ce qui nous est donné.*

- *Il ne faut pas gaspiller la nourriture.*
- *Si j'aime quelqu'un, je dois lui enseigner toutes mes croyances pour l'aider à vivre mieux.*
- *Transmettre son savoir (et ses croyances) est important.*
- *L'expérience est la seule manière que nous ayons de progresser et de comprendre.*
- *Je fais du sens avec ce qui m'arrive grâce à mes expériences passées.*
- *Il n'y a rien de plus valable que l'expérience.*

Vous remarquerez que certaines de ces croyances, créées il y a plus de 3000 ans, sont toujours d'actualité.

Ces hommes ont fondé les royaumes et les empires que nous connaissons: L'Egypte, la Mésopotamie, la Chine, l'Inde, les Celtes...

C'est à ces mêmes époques que nos bases religieuses se sont créées. Celles-ci sont forcément influencées par les croyances sociales du moment. La position de la femme dans la société en est un bon exemple. Ces croyances initiales sont intégrées puis modifiées. Avec le temps, ces religions se sont affinées, créant de nouvelles croyances pour justifier leur assise sur les fidèles, pour répondre à

leurs questions ou pour combler les lacunes philosophiques ou logiques de leur système.

Toutes nos sociétés ne font que construire sur quelque chose qui était déjà là avant. Le système législatif actuel européen est directement inspiré des Romains (qui pratiquaient l'esclavage...). Le système médical occidental : des Grecs. Le système philosophique occidental : des Grecs et des Romains.

Le système religieux occidental est quant à lui directement inspiré des religions du Moyen Orient : des Manichéens (Mani, qui a vécu dans la région de l'Irak actuel et a popularisé la notion « manichéenne » de bien opposé au mal), du Judaïsme, du Christianisme.

Bref, l'homme recycle de vieilles croyances pour en faire des nouvelles. Ce sera ainsi, tant qu'il défendra et valorisera ce système. Pour le moment, on ne sait faire que comme ça. Mais ne pourrait-on pas faire autrement?

LES EXPERIENCES ET LES MEMOIRES

Nous sommes totalement conditionnés par nos expériences. En effet, ce que nous vivons semble être la seule manière d'appréhender le monde. La lecture, le cinéma et la réalité virtuelle nous permettent de dépasser cette limitation, mais en général, on ne croit que ce que l'on voit et que ce que l'on vit.

Mais qui nous dit que notre expérience est VRAIE : véritable en tout temps et en tout lieu, et GENERALISABLE ?

Rien.

Et pourtant nous allons défendre nos expériences.

Nous sommes sûrs qu'il faut ranger les couverts tête en haut dans la machine à laver, parce qu'ils se lavent mieux ainsi. Nous sommes convaincus qu'il faut manger 3 repas par jour pour être en bonne santé. C'est prouvé. Par notre expérience, par la récurrence et par l'habitude. Nous sommes convaincus qu'il faut éduquer nos enfants comme ci ou comme ça parce que c'est ce que nous avons reçu de nos parents et que « nous ne sommes pas si mal après tout ». Nous sommes certains qu'il faut toujours accumuler plus de richesses pour pouvoir être en sécurité parce que c'est ainsi que nos ancêtres ont toujours fait...

Dès que nous faisons une expérience, nous mettons en mémoire l'événement et une croyance sur cet événement. C'est un phénomène réflexe.

Si cette expérience est vécue de manière répétitive (récurrence) et que nous constatons que les causes de cette expérience sont les mêmes, nous en déduirons qu'il y a une relation de cause à effet. Dès lors, nous créons une croyance ou nous renforçons une croyance existante.

La répétition donne beaucoup de valeur à une croyance. Il nous suffit de vivre 2 ou 3 fois la même expérience pour être certains que cette expérience est vraie dans tous les cas. Ce qui est évidemment une erreur logique.

Au mieux, nous avons déduit de cela une vérité relative, qui dépend d'autres paramètres (état émotionnel, état mental, stress, température, conditions de vie, saison, lieux, personnes présentes...). Nous ne pouvons donc pas affirmer que notre expérience est parfaitement objective et que telle cause produit forcément tels effets.

Exemples

Vous avez fait l'expérience que le trajet de votre domicile à la gare la plus proche prend 10 minutes. Vous avez fait cette expérience encore et encore. Dès lors, c'est votre vérité. Mais votre perception du temps est différente de celle des autres. Votre vitesse de marche, ou de course est différente. Et il y a plusieurs chemins pour aller à la gare. Ainsi, la croyance comme quoi ce trajet prend 10 minutes n'est pas vraie dans l'absolu, elle n'est vraie pour vous que dans certains cas. Il y a des jours où vous mettez moins de temps, d'autres où vous en mettez plus.

Vous êtes dans un magasin et vous faites la queue. Vous avez choisi la file de gauche, qui au début était plus courte que celle de droite. Mais maintenant celle de droite semble avancer plus vite. Quelqu'un arrive avec son chariot et va bientôt arriver aux caisses. Que faites-vous ? Vous changez de caisse ? Si non, quelles sont vos raisons ? Est-ce que vous croyez qu'en changeant de file vous allez le regretter ? Que la file que vous avez quittée va soudainement aller plus vite que la nouvelle file dans laquelle vous vous engagez ? Est-ce une expérience que vous avez déjà vécue ?

Vous avez eu un accident de voiture. C'est un événement puissant qui va vous impressionner. Nul besoin d'une deuxième expérience pour créer des croyances, la force de cette expérience va vous conditionner à réagir autrement, à conduire autrement, et ce parce que vous créez des croyances.

Vous avez vécu une fausse couche. C'est un événement traumatique et douloureux. A cause de cette première fausse couche, votre seconde grossesse sera envisagée différemment. Vous ferez plus attention, vous serez plus paranoïaque, vous vous attacherez d'autant plus à des méthodes considérées comme sécurisantes pour éviter à tout prix d'avoir un autre problème. Vous serez donc beaucoup plus réceptive aux croyances des autres pour vous aider à faire au mieux.

Voilà comment on s'appuie sur son expérience. Comment on crée des croyances. Dès lors, ces croyances vont nous faire réfléchir et faire vivre autrement. D'une manière plus juste, plus inspirée ? Non, pas vraiment. Mais nous aurons plus peur et nous agirons moins spontanément. Nous nous baserons sur ces expériences pour justifier nos croyances et nos nouvelles attitudes.

C'est pourquoi vous allez toujours défendre vos croyances en utilisant votre expérience. Ce sera votre justification, votre réponse lorsqu'un « adversaire » tentera de remettre en question une croyance que vous avez. Cependant, en prenant du recul, vous pourrez constater que votre expérience n'est pas généralisable et qu'elle n'est pas représentative d'un fait scientifique. Votre expérience est

seulement une récurrence et elle ne devrait pas valider vos croyances même si la tentation est grande.

TRANSMISSION DES CROYANCES

Les croyances sont transmissibles comme des virus. D'une personne à une autre, des parents aux enfants, des amis aux amis, des médias à leurs auditeurs, d'un professeur à un étudiant... Ce mécanisme explique le fait que vous puissiez avoir des croyances fondamentalement opposées à votre manière de penser.

« Opposées à ma manière de penser?! », me direz-vous?

C'est en effet possible, par exemple on peut croire que la mort n'est qu'un passage, que ce n'est pas la fin définitive de la vie et qu'après nous attend un monde meilleur tout en ayant peur de mourir et en cherchant par tous les moyens à éviter la mort. On est là en présence de croyances héritées qui maintiennent la peur de la mort juxtaposées à des croyances religieuses ou New Age qui amènent plutôt un état mental paisible.

Formulé autrement, on pourrait dire tout simplement qu'on peut avoir dans son inconscient des croyances contradictoires avec son conscient.

Quels sont les modes de transmission possibles?

1. Par la parole ou par ce qui est écrit

D'une manière très simple et évidente, les croyances, en tant que concepts, se transmettent d'une personne à une autre par ce qui est dit et comment cela est dit. Ce que vous entendez ou ce que vous lisez peut vous donner des croyances, même si la personne qui vous les transmet n'est pas consciente de ce mécanisme et/ou ne le souhaite pas.

2. Par éducation et mimétisme

L'enfant absorbe énormément de croyances. Les parents sont les détenteurs du savoir. Ils sont grands, forts et font plein de choses. L'enfant admire ses parents et les adultes en général. Il cherche à comprendre le monde, alors il se tourne vers eux pour apprendre. Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ? Souvent les parents ne savent pas pourquoi. Mais ils donnent quand même une réponse. Ou alors ils biaisent et répondent à côté. Ou bien ils évitent de répondre vraiment. Mais l'enfant adopte ces réponses, il les prend pour vraies, car pour lui les adultes détiennent la vérité.

L'enfant peut ainsi dans un premier temps absorber des croyances « aberrantes » ou « amusantes » par exemple sur le père Noël, sur les cigognes, etc.

Dans un deuxième temps, l'école et les amis vont se charger de changer ses croyances.

Mais à l'école, l'enfant ne va pas seulement apprendre la vérité, il va aussi apprendre les croyances de ses professeurs, de ses amis ou des médias (livres, films, musique...). Dans les faits, l'école peut autant offrir une porte de sortie aux croyances familiales qu'un nouveau

conditionnement, plus normalisé, plus axé sur l'intelligence et les connaissances mais tout aussi encombrant.

Exercice

Cherchez les croyances qui vous viennent de l'école, d'un professeur, d'une maîtresse, des élèves que vous avez côtoyés.

3. Par besoin d'être normal et « dans le vent »

L'adolescent absorbe énormément de croyances. Il cherche à devenir quelqu'un, il cherche à devenir ce qu'on attend de lui et en même temps il cherche à être original. Pour faire tout cela il va absorber les croyances de ses copains et de tous les leaders d'opinion qui lui paraissent « dans le vent ». Un ado va donc facilement adopter les croyances d'une personnalité connue : acteur, chanteur... Il va aussi adopter les croyances de son groupe d'amis pour qu'il puisse se sentir intégré. L'adolescent est fragile, il cherche à être anti-conformiste avec ses parents mais il se conforme du coup à un autre courant d'idées.

Exercice

Cherchez les croyances qui vous viennent de votre adolescence et essayez de trouver qui vous les a inculquées.

4. A la majorité, pour pouvoir s'intégrer à la société et au monde du travail, pour être « rationnel »

Devenir quelqu'un, grandir, devenir adulte, être responsable. Ces nécessités font que l'adolescent devient perméable aux croyances du monde des affaires, du travail et du monde que nous considérons tous comme « rationnel ». Ces croyances ne sont pas meilleures que les autres, mais elles semblent logiques, elles semblent aller de soi parce qu'elles sont partagées par le plus grand nombre.

Quand on dit qu'on est « rationnel », cela ne prouve pas qu'on ait un esprit scientifique et qu'on cherche à voir la vérité telle qu'elle est. Les gens qui se disent « rationnels » sont plutôt des gens qui doutent et qui préfèrent conserver leurs croyances habituelles et « normales », quitte à éliminer du spectre des possibilités tout ce qui les dérange...

Le but étant de devenir compétent, adéquat et « normal », une grande partie de nos croyances vient de cette phase de la vie.

Exercice

Cherchez en vous quel rêve ou quelle attitude vous avez trahis lors de votre passage à l'âge adulte. Qu'est-ce qui vous a semblé rationnel d'abandonner ? Essayez de trouver quelle croyance a motivé cet abandon.

5. Par les gens que vous fréquentez

Les croyances se transmettent de personne à personne, en particulier quand une personne est censée détenir un savoir et l'autre pas. Par exemple, nous croyons notre garagiste quand il nous donne son avis sur la qualité d'une marque de voiture. Idem pour le médecin qui nous parle de cholestérol.

Nous résistons plus aux croyances des inconnus, mais nous sommes très vulnérables face à ceux qui sont « censés savoir » : dentiste, voisin de palier, professeur de vos enfants, avocat, garagiste, plombier, peintre... Dès qu'on n'est pas compétent dans un domaine, on va potentiellement absorber les croyances de celui qui nous explique comment ça marche.

Les croyances de nos amis sont aussi contaminantes. On aime ses amis, on les respecte, on veut être aimé d'eux, on veut parfois leur ressembler. Leurs croyances seront donc plus faciles à absorber que d'autres.

6. Par la science

Quand on lit une revue scientifique, on croit ce qu'on lit, parce que c'est écrit dans une revue scientifique. Peu importe que vous n'ayez pas lu la revue de l'année suivante sur le même sujet et qui contredit totalement ce que la première revue disait, vous êtes sûr de ce que vous avancez en disant que le Big Bang aurait 30 milliards d'années. Vous le croyez. Vous en êtes sûr. C'est prouvé, c'était dans une revue scientifique.

Pourtant les scientifiques savent qu'ils ne savent rien. Une infime partie du monde est expliquée. La Physique de Newton est valable dans un univers donné. Il répond à des causalités spécifiques qui sont en rapport avec notre taille, notre terre et ce qui est perceptible par nos sens. Si vous entrez dans le monde de l'infiniment petit, la physique de Newton peut être contredite. Les premiers scientifiques qui se sont penchés sur le sujet, décontenancés par des expériences nouvelles et imprévisibles, ont dû créer une nouvelle physique, la Physique Quantique.

Nous avons tendance à simplifier les choses et à absorber de travers les informations qui nous viennent de la science puis à en faire des croyances.

Voici un petit florilège de croyances scientifiques (et/ou religieuses) des siècles passés jusqu'à nos jours :

- Les règles servent à « purger les femmes de leurs mauvaises humeurs » (Hippocrate)
- La terre est plate
- Le soleil tourne autour de la terre
- Le siège de l'âme se trouve dans le cœur, le cerveau n'est d'aucune utilité au corps
- L'homosexualité est contraire à la nature
- La femme ne peut avoir des enfants que jusqu'à 30 ans
- Les maladies sont créées par des humeurs malignes qui s'accumulent dans le corps et qu'il faut purger avec la saignée
- La saignée est bénéfique pour toutes les maladies
- Les noirs sont moins intelligents que les blancs car ils ont le cerveau plus petit

Voici aussi une citation, issue du Grand dictionnaire universel que Pierre Larousse publia entre 1864 et 1890 en dix-sept tomes.

Grand Larousse (article Tabac, tome XIV) : « *Le docteur Demeaux affirme que, depuis qu'on fume dans le département du Lot (France), la santé générale s'est améliorée. Comment faire admettre que l'usage du tabac abrège l'existence, quand les statistiques, au contraire, établissent irrévocablement que la vie de l'homme s'est accrue dans ces derniers temps, par une autre cause peut-être, mais justement en proportion directe de la consommation du tabac?* » .

Une citation qui montre combien on peut mal interpréter une statistique.

7. Par les religions / par le mouvement New Age

La religion est une source évidente de croyances. Vous y aurez probablement déjà tous pensé. Et je ne m'étendrai pas sur le sujet. Mais il est intéressant de noter que dans notre société actuelle où les religions sont en perte de vitesse, un mouvement plus populaire et plus ouvert tente de porter la religion à un autre niveau. Ainsi les religieux tentent finalement de dépasser les vieux dogmes pour amener leur foi plus directement au fidèle. On peut constater dans cette mouvance l'abandon de croyances qui ne correspondent plus à notre époque.

Evidemment, toutes ces anciennes croyances religieuses sont incluses dans les croyances héréditaires et morales.

Elles font partie de notre « bon sens ». Même si on est athée.

Le mouvement New Age est une nouvelle source de croyances. On y trouve pêle-mêle des croyances hindoues, bouddhistes, chrétiennes, gnostiques, amérindiennes et sud-américaine. On y mélange pensée positive et religion, croyances sur les signes, les nombres, les rituels. On exhume de vieilles pratiques shamaniques ou égyptiennes. La quête d'un monde meilleur et la recherche de sens fait qu'on se tourne vers les vieilles traditions, mais est-ce une bonne idée ?

8. Par les médias (TV, Radio, Journaux, Livres, Films, Musique, Internet)

Les médias en tant que relais d'information propagent autant de croyances que de faits. Leurs jugements de valeur sur les faits ou celui des interviewés est porteur de leurs croyances personnelles. Si tous les médias relaient la même interview unique, cette interview, ce point de vue, devient une sorte de point de référence pour le lecteur, l'auditeur, qui peut en faire une croyance.

Par ailleurs, l'angle, la fréquence de certains sujets et leur traitement vont faire croire des choses aux auditeurs: « la criminalité augmente », « les gens n'ont plus de respect », « de mon temps le monde n'était pas aussi dur », « les étrangers sont les pires criminels »...

9. Par héritage

Les croyances peuvent aussi être héritées.

C'est peut-être le point le moins évident de cette énumération, mais c'est aussi le plus important.

Nous appartenons à une famille. Celle-ci nous a influencés dès les premiers instants de notre vie. Nous avons reçu d'elle tout un patrimoine génétique, qui est au final un ensemble d'informations, encodées dans la matière. Il n'est pas si bizarre d'imaginer que des croyances, qui sont aussi des informations, ont pu être transmises au même moment.

Je ne peux évidemment pas prouver cette affirmation d'une manière scientifique, mais j'ai pu constater dans mon travail qu'en effaçant ses croyances héréditaires, quelque chose se passe, qu'une libération considérable survient.

INFLUENCES NEFASTES DES CROYANCES

Elles influencent vos actions et décisions

Nous avons vu dans le chapitre sur la Nature des croyances que les croyances influencent nos pensées, nos émotions et nos actions. Cette influence est en soi gigantesque. Il suffit d'une petite croyance pour bloquer beaucoup de choses.

Précisons comment les croyances bloquent notre liberté d'action et de décision.

Certaines croyances paralysent vos actions, parce que vous n'osez pas transgresser ce en quoi vous croyez.

Exemples

Si vous croyez que faire du cheval est dangereux, jamais vous ne monterez dessus. Et vous passerez à côté de quelque chose qui pourrait pourtant vous combler.

Si vous croyez que posséder un chien, c'est des problèmes en perspective, jamais vous n'en prendrez un et jamais vous ne connaîtrez l'amour inconditionnel qu'il peut vous donner.

Si vous vous croyez laid ou inintéressant, jamais vous n'oserez entreprendre quelque chose pour rencontrer quelqu'un.

Si vous croyez que vous ne pouvez pas être aimé, jamais vous n'arriverez à voir l'amour qu'on vous donne.

D'un autre côté, si vous transgressez ce en quoi vous croyez, il peut arriver que vous deviez le payer par la suite. Tout dépend de la force de vos croyances et des croyances que vous pouvez avoir sur la transgression et la punition.

Exemple

Vous croyez que vous oubliez toujours quelque chose en partant en voyage, ce qui vous pousse à toujours tout vérifier 3x. Mais pour une fois, au diable votre peur, vous

décidez d'essayer la spontanéité et ne le faites que deux fois. Badaboum, en arrivant à l'aéroport, voilà que vous avez oublié la lolette du bébé ou son repas de midi. Une catastrophe, évidemment. Votre croyance sur les dangers de la spontanéité et de l'imprévoyance, votre croyance comme quoi vous oubliez toujours quelque chose et votre croyance comme quoi il faut toujours vérifier trois fois les choses auront validé leur programmation...

Elles modifient le déroulement de votre vie

Pour comprendre cela envisageons un petit instant que nous sommes créateurs de nos vies. Voici un petit exercice:

Exercice

Si vous deviez donner une note à votre vie actuelle en pourcentage - où le maximum, le 100% correspond à votre vie idéale, une vie sans échec, sans compromis désagréables, où tous vos rêves sont réalisés - quelle note donneriez-vous à votre vie maintenant ?

Transformez ce pourcentage en une note de 0 à 10. Voilà une note de ce que nous pourrions appeler votre création de vie. Notez ce chiffre quelque part, il vous servira de référence.

Si vous avez trouvé un chiffre au-dessus de 6, c'est que votre vie est plutôt agréable, une vie dans laquelle vous avez l'impression de contrôler ce qui vous arrive. D'une manière générale, vous avez l'existence que vous souhaitez avoir, même si vous n'avez pas tout ce que vous voulez.

Vous aurez plutôt tendance à croire que la vie est positive et qu'elle vous est favorable. Est-ce juste?

Si vous avez trouvé un chiffre inférieur à 5 c'est que votre vie est plutôt difficile en ce moment. La vie vous paraît-elle impossible ? Désagréable ? Triste ? Dure ? Ennuyeuse ? En perpétuelle opposition avec ce que vous voulez ?

Exercice

Essayez de prendre du recul et donnez cette fois une note à votre enfance et à votre adolescence. Utilisez la même méthode. Comparez les chiffres entre eux. Que lisez-vous, une courbe qui s'améliore ? Qui se détériore ? Une ligne stable ?

Pour mettre les choses en perspectives, essayez de noter la création de vie de votre père et de votre mère. Utilisez tout ce que vous savez d'eux pour trouver ce chiffre. Forcément subjectif, il pourra néanmoins vous montrer des choses intéressantes et vous faire comprendre d'où vous venez.

Je demande souvent à mes élèves et patients de me donner une idée de leur capacité à créer leur vie en leur posant ce genre de question. Ce sont des questions qui mettent les choses en perspective et c'est sur quoi nous allons travailler dans ce livre. Nous allons essayer d'améliorer votre capacité à créer votre vie tout en vous aidant à effacer vos croyances. En fait, ces deux choses vont de pair.

En chiffrant cela, j'ai pu constater que la plupart de mes élèves sont dans la catégorie du milieu, que 10 à 20% sont au-dessus et 20 à 30% en-dessous.

Voyez les catégories suivantes:

- La « classe moyenne » (5 à 7)
- Les « pauvres » (0 à 4)
- Les « riches » (8 à 10)

A dessein, j'opte pour cette division sociale standard, car celle-ci s'adapte bien à la création de vie. On peut généraliser et dire que les riches ont une meilleure création de vie que les pauvres. Cela ne signifie pas qu'ils sont heureux mais plutôt qu'ils sont plus à même d'obtenir ce qu'ils désirent. Evidemment, ceci est une norme et pas une vérité absolue.

Ce que cette statistique suggère pourrait se formuler par une phrase:

« Nous créons ce que nous souhaitons »

Je vous invite à ne pas croire cela mais à considérer cette possibilité.

Exercice

Dites cette phrase à haute voix: « je crée ma vie ». Ecoutez-vous parler. Répétez-la plusieurs fois pour vous

entendre puis demandez-vous si c'est VRAI ou FAUX. Si c'est VRAI, trouvez à combien, sur une échelle de 1-10. FAUX est égal à 0. Mais le vrai peut s'accommoder d'une gradation. Notez le résultat obtenu quelque part.

Puis dites cette phrase-ci à haute voix: « je crée ma vie comme je le souhaite ». A nouveau, essayez de déterminer la véracité de cette phrase en vous écoutant la prononcer. Notez le résultat obtenu.

Si vous avez des difficultés à ressentir la différence entre le vrai et le faux en vous, faites l'exercice suivant:

Exercice

Dites à haute voix des choses véritablement fausses comme « je suis une machine à laver, je suis une cafetière, je suis un stylo, je suis une chaise... » et essayez de sentir ce que dire une phrase fausse vous fait. Mémorisez cette sensation. Soyez attentif à tout ce qui se manifeste. Puis énoncez des phrases qui sont vraies pour vous comme « je suis un être humain, je suis un homme/femme, je suis un laveur de carreau, je suis un astrophysicien célèbre, je suis une femme au foyer, je suis un ... nom de votre métier ... ». Vous pourriez évidemment être surpris par les résultats mais d'une manière générale vous devriez pouvoir ressentir la notion de VRAI en vous comme celle du FAUX.

Remarquez que le vrai peut être gradué et qu'on a parfois tendance à confondre le FAUX avec le « un petit peu VRAI ». Dans le doute, si quelque chose vous paraît vrai et faux à la fois, c'est que c'est un petit peu VRAI.

En ayant fait l'exercice, vous devriez pouvoir vous prononcer sur cette phrase:

« Nous créons ce que nous souhaitons ».

Est-ce vrai pour vous ? Un peu, pas du tout ?

Vous pouvez ainsi vous faire votre propre opinion.

Je peux peut-être vous aider à trouver un moyen pour que cette phrase devienne plus vraie. Car c'est quelque chose que je fais tous les jours dans mon travail.

Créons-nous notre vie?

Affirmer que nous créons notre vie n'a rien d'insensé. D'une manière très pragmatique, dire que nos actions modifient notre vie est une évidence.

Et puis, qui d'autre la créerait de toute façon ? Dieu ? Votre voisin ?

Mais certaines parties de notre création nous paraissent bien obscures. « Pourquoi est-ce que je souffre ? Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à réussir ça ? Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à avoir des enfants ? Pourquoi est-ce que j'ai toujours mal ? Pourquoi mais pourquoi est-ce que ça arrive alors que je ne le désire pas ?! »

Toute la question est là, dans ces « pourquoi » qui ne trouvent pas de réponse. Ces « pourquoi » nous font douter de notre toute-puissance créative.

La réponse populaire la plus fréquente à cette question réside souvent dans la volonté divine. Cette excuse a été utilisée tellement de fois depuis des siècles qu'elle a, à mon avis, perdu tout son sens. C'est devenu un lieu commun. Actuellement, on lui préfère parfois : « parce que tu n'y crois pas assez, ou parce que tu ne crois pas assez en toi ». Des variantes dangereuses.

Ma réponse toute simple à cette question est plutôt celle-ci:

Nous créons ce que nous voulons créer à un niveau conscient mais aussi à un niveau inconscient. Ces deux états de notre être créent. Notre inconscient contient des choses qui nous dépassent, des choses venant de notre passé, de nos ancêtres. Notre inconscient contient toutes les croyances que nous avons et ces croyances créent sans nous demander l'autorisation, parce que nous les avons déjà validées en nous précédemment.

Cette validation des croyances a déjà eu lieu. Enfant, nous avons validé des croyances, nous les avons acceptées, puis adolescent aussi, et enfin en tant qu'adulte. En désirant avoir des croyances, en acceptant qu'elles prennent place en nous, en les défendant puis en les appliquant inconsciemment dans notre vie de tous les jours, nous ouvrons la porte à un système de création autonome dans lequel nous perdons pied.

Quelque chose crée dans notre dos, et nous y sommes aveugles.

Nos croyances orientent, limitent, bloquent ou détruisent notre vie. Et elles ne sont pas les seules choses qui créent en nous. Mais comme les croyances sont le sujet de ce livre, nous nous concentrerons donc sur elles dans un premier temps.

Croire est un peu comme une maladie.

Un besoin inné en nous mais qu'il est possible de corriger.

Le seul problème est notre besoin de croire.

NB: Dans le langage courant, croire veut dire croire en Dieu. Je ne me permettrai pas de dire que ceci est une maladie, mais il s'agit par contre d'un problème de vocabulaire. Remplacez « croire en Dieu » par « j'ai envie ou j'ai confiance que Dieu existe » et il n'y a plus de problème. Parce qu'au final, il s'agit de ça, d'un besoin, d'une envie, d'une confiance intérieure et parfois même d'une expérience mystique. Ainsi, il est possible d'être chrétien, juif, musulman, bouddhiste ou hindouiste sans avoir de croyances...

COMBIEN AVEZ-VOUS DE CROYANCES?

C'est une question clé.

A votre avis, en partant du principe que chaque croyance est une phrase, une affirmation, combien en avez-vous ? Quel est l'ordre de grandeur du système de croyances d'un être humain adulte?

Plus de 10 ? Plus de 100 ? Plus de 1000 ? Plus de 10'000 ?

En fait, il est difficile de prouver quoi que ce soit dans ce domaine. Cependant il me paraît utile de vous donner un ordre de grandeur tiré de ma propre expérience pour que vous puissiez vous rendre compte de la tâche qui vous attend. Je pense qu'il faut plutôt chercher un chiffre de l'ordre de:

100'000 à 200'000 croyances

Effarant non?

EN CONCLUSION

Les croyances génèrent le conflit. En général, quand nous avons des croyances, nous cherchons à les défendre et à les imposer. Cela nous sécurise. Cela nous fait du bien. Cela nous donne de l'importance et de la valeur. Mais les croyances ne nous remplissent pas d'amour, ni de joie, ni de paix. Elles ne nous permettent pas de créer la vie idéale dont nous rêvons. Elles ne nous permettent pas de guérir. Elles nous enferment dans un système clos de pensée et de vie.

Les croyances génèrent la limitation et le manque. Quand on croit que quelque chose est impossible, on rend cela impossible. Quand on croit que le manque existe, forcément il existe. Nous connaissons presque tous le manque et les limitations, mais est-ce nécessaire ? Dans l'absolu, est-ce normal ? Est-ce que la vie humaine est

ainsi ou est-elle ainsi parce que nous co-créons tous cette norme en croyant cela?

Les croyances orientent nos vies dans l'obligation et non dans la souplesse. Elles s'imposent comme des tyrans. Et la souffrance que nous ressentons en voyant que la vie ne prend pas le tour que nous souhaitons est directement liée aux croyances.

Les croyances génèrent une bonne partie de la souffrance humaine, et pour le voir, il suffit de chercher à comprendre ce qui motive vos refus :

Exemples

Mon enfant ne dort pas la nuit, nous ne dormons pas non plus à cause de ça. Après nuit blanche sur nuit blanche j'ai consulté un thérapeute. Il m'a dit que cela venait de la maison où on habite et qu'il fallait que je change l'enfant de chambre pour qu'il dorme mieux. Mais je ne vais quand même pas croire ça ? Cela n'est pas « rationnel », un lieu ne peut pas avoir autant d'influence. Et puis ce type veut sûrement prendre mon argent et c'est tout. Il n'a sûrement pas envie de m'aider. C'est purement mercantile. En fait, il ne sait pas quel est le problème et trouve une excuse pour se justifier. Et puis, changer mon enfant de chambre ne m'arrange pas. Je le laisserai là, tant pis...

Je ne peux pas dire à mon patron que je n'en peux plus. Je travaille trop mais il ne s'en rend pas compte. La société doit tenir, il faut qu'on fasse tous des efforts. Mais je suis au bout et je ne veux pas me faire licencier. Ils n'en auront

sûrement rien à faire de mes excuses. Non, il faut que je tienne, je ne dois pas baisser les bras, sinon je vais me faire virer. Au final, à force de vouloir tenir coûte que coûte, je suis en « burn out ». Je suis une charge pour mon patron, je gagne moins, mes collègues sont surchargés et tout va de mal en pis. J'aurais peut-être dû parler avant ?

J'ai un cancer, on m'a dit que j'étais en phase terminale. Qu'il n'y a aucun espoir. Mon voisin m'a parlé d'un médecin qui pourrait peut-être m'aider. Mais que croit-il ? Il me donne un faux espoir comme si ça pouvait me faire du bien. On m'a dit que j'étais en phase terminale, c'est foutu, c'est fini. Tout le reste ne servira à rien. Une autre connaissance m'a proposé d'essayer un autre type de thérapie. Pfff, c'est ridicule. Tous ces témoignages sur Internet de guérison miraculeuse sont des conneries. C'est seulement pour prendre l'argent d'honnêtes citoyens, rien de plus. Si la science a dit que j'étais fini, c'est que je suis fini. Inutile de prendre l'avis d'un second médecin, je préfère croire le mien. Je préfère mourir dignement sans essayer de ressembler à un de ces tarés de hippie New Age...

Je ne peux pas avoir d'enfant. Cela me fait tellement mal que j'en pleure tous les jours. C'est certain maintenant. Mais je ne veux pas adopter, ma voisine m'a dit que c'est une épreuve longue et éprouvante. Et puis sur internet aussi, des gens témoignent que c'est un calvaire. Alors ce sera forcément aussi un calvaire pour moi. Et puis on n'est jamais sûr de qui on adopte, on peut faire un mauvais choix. Nous donner quelqu'un qui va mal tourner. Je ne peux pas prendre ce risque, je dois avoir un enfant à moi c'est sûr. Peut-être que je vais aller quelque part, dans une

clinique privée à l'étranger pour essayer un de ces nouveaux trucs génétiques. Ça, ça doit sûrement marcher, c'est sûr. Je vais essayer ça. Même si ça coûte une fortune et tant pis pour mon mari qui préférerait adopter, je suis sûre de moi, je suis positive, je sens que ça va marcher, il le faut... Finalement j'ai trouvé une clinique où le traitement, facturé \$20'000.-, n'a pas marché... Mon mari m'a quitté. Il ne comprend pas mon besoin d'avoir un enfant à moi et mon refus d'adopter. Je suis vraiment seule maintenant.

Cessez de défendre vos croyances. Elles ne sont pas fondamentalement vraies. Cessez de les croire nécessaires, elles ne le sont pas. Essayez de remettre ce système en question pour analyser vraiment la situation et trouver les meilleures options.

COMMENT EFFACER SES CROYANCES?

En l'an 2000, alors que j'essayais de remettre ma vie en ordre et de me guérir, quelque chose est arrivé. Plusieurs choses en fait. Un enchaînement de causes. Des événements simples, pas miraculeux, mais utiles.

Ce n'était pas non plus une surprise, je cherchais à m'en sortir depuis longtemps. J'étais en train d'essayer de devenir thérapeute et je cherchais des solutions à mes problèmes un peu partout autour de moi.

J'étais alors en train de me chercher philosophiquement parlant. Plutôt bouddhiste, je suivais un enseignement du Dalaï Lama à Graz en Autriche, appelé le Kalachakra. Pour simplifier, disons que c'est un enseignement pour trouver la paix et la libération en soi. A cette occasion, j'ai eu la bonne fortune de pouvoir toucher sa Sainteté lors de son passage pour entrer dans la salle. Cela a déclenché en moi une incroyable libération que je n'aurais pas cru possible, ni même imaginé possible. Quelques minutes après, je me suis mis à pleurer et cela m'a fait lâcher quelque chose d'indéfinissable. Encore maintenant je ne sais pas ce que j'ai pu lâcher ce jour-là. Mais par la suite, j'ai pu constater que je trouvais enfin des réponses, de plus en plus de réponses. Que quelque chose dans ma Conscience s'était ouvert.

Plus tard cette même année, j'ai rendu visite à un célèbre guérisseur brésilien, pour accompagner ma mère atteinte d'un cancer. J'y ai rencontré un homme en chaise roulante, un Américain avec qui j'ai discuté seulement quelques minutes. Il m'a conseillé un livre, « Le Pouvoir du Moment Présent » d'Eckhart Tolle, aux éditions Ariane. Et ce livre a eu sur moi un effet incroyable. Alors que je lisais ce livre et que je me demandais comment appliquer cet enseignement, j'ai eu une idée, une inspiration: exprimer, exprimer tout ce que je vivais à haute voix, seul dans l'intimité. Sans filtrer, ni limiter mon expression avec mon esprit.

J'ai fait cela pendant des mois. Cela m'a posé, m'a aidé à me détendre, à évacuer mes émotions et à comprendre qui j'étais. En faisant ce travail, j'ai réalisé que l'expression était libératrice. Qu'il suffisait d'exprimer pour se vider de ses problèmes. Mais en faisant cela, j'ai aussi pu constater que des phrases revenaient systématiquement dans mon expression, des affirmations, des croyances. J'en ai conclu qu'il fallait faire quelque chose de plus et un soir j'ai eu une illumination, une révélation, la voici:

« Efface la croyance que tu es ton esprit »

Et je me suis dit, « ah oui, tout simple, bonne idée ! » Et j'ai effacé. Juste après mon dos à commencé à me faire mal et j'ai eu un lumbago de trois jours.

C'était incroyable, cette réaction m'a bouleversé. Elle m'a fait voir que l'effacement marchait. Alors que jusqu'à présent, cette idée ne m'était même pas venue à l'esprit.

Que je n'aurais même pas pu imaginer effacer quoi que ce soit en moi.

Aventureux, j'ai commencé à effacer d'autres croyances, lentement, l'une après l'autre.

De réaction en réaction j'ai finalement réalisé que l'effacement marchait bel et bien mais aussi qu'une réaction violente n'était pas nécessaire. Qu'elle n'était là que pour me prouver que j'étais sur la bonne voie. J'ai donc effacé la croyance qu'une réaction était nécessaire et j'ai continué, avec moins de réactions et plus de facilité.

Quelques années après, j'ai commencé à enseigner cette méthode. Et j'ai pu constater que tout le monde pouvait faire la même chose. Que c'était effectivement une méthode utilisable par tous.

QU'AVEZ VOUS A Y GAGNER?

En effaçant vos croyances, vous laissez la vie vous donner ses réponses, des réponses parfois surprenantes. Vous permettez à votre intuition et à votre esprit analytique de fonctionner parfaitement. Vous n'êtes plus bloqués par des a priori.

Chacun vivra l'effacement des croyances de manière différente, mais si je me base sur ma propre expérience et sur celle de mes patients et élèves, voici une liste de ce que vous pouvez y gagner.

Vous pouvez changer votre façon de penser

Vous pouvez devenir plus objectif, moins jugeant, plus ouvert, plus conscient, plus à l'écoute des autres et de vous-mêmes, plus inspiré aussi, moins limité par la pensée collective et normative. Cela permet de ramener la pensée au moment présent et de traiter chaque situation comme si elle était exceptionnelle. Dès lors, vous pouvez facilement être un inventeur, un découvreur, un philosophe, un libre penseur.

Vous pouvez aussi calmer votre esprit et le rendre plus paisible, plus récepteur et moins émetteur.

Exercice

Dites à haute voix les phrases suivantes et faites l'exercice du VRAI-FAUX comme enseigné dans le chapitre influence des croyances, notez le résultat obtenu.

- Je suis quelqu'un de calme mentalement
- Je maîtrise mon esprit
- Je suis quelqu'un d'ouvert

Le résultat de ce test devrait vous indiquer l'état actuel de votre mental.

Vous pouvez changer votre comportement et votre attitude

Il y a toujours des attitudes en nous qui peuvent être déplaisantes: colérique, dépressif, pessimiste, victime, bourreau, peureux, soumis, trop contrôlant...

Ces attitudes ou comportements compulsifs peuvent être corrigés.

Vous pouvez modifier votre façon de réagir émotionnellement

Il y a beaucoup d'émotions qui sont déclenchées par nos croyances internes. Ces émotions sont souvent déplaisantes et rarement positives. Certaines personnes sont constamment « polluées » par leurs émotions qu'elles ont la plus grande difficulté à contrôler. Savoir se contrôler est un point fondamental pour pouvoir vivre ensemble. Avoir un meilleur contrôle de soi est un objectif de travail tout à fait valable.

En effaçant vos croyances vous pourrez vous apaiser et atteindre un plus grand calme émotionnel.

Exercice

Dites à haute voix les phrases suivantes et faites l'exercice du VRAI-FAUX, notez le résultat obtenu.

- Je contrôle mes émotions

- Je suis maître de mes émotions
- J'ai de la colère en moi
- Je suis en colère
- J'ai de la peur en moi
- J'ai de la tristesse en moi

Le résultat de ce test parle de lui-même. Remarquez que nous pouvons être des « conteneurs » émotionnels. Si vous avez VRAI à 8 pour « j'ai de la colère en moi », c'est que vous avez conservé en vous des colères non dites et que vous êtes encore imbibé de ces colères à 80% de votre maximum de contenance. Vous pouvez obtenir une réponse très différente à la phrase « je suis en colère » car celle-ci parle seulement du moment présent. On peut imaginer une situation où « je suis en colère » est FAUX mais « j'ai de la colère en moi » est VRAI et inversement.

Vous pouvez devenir plus intuitifs et plus analytiques

Les croyances favorisent l'ignorance. Quand on a des croyances, on se pose moins de questions. On n'utilise plus autant son intelligence, sa conscience, son intuition. Des solutions toutes faites sont là pour chaque problème. Si vous croyez que vous ne savez pas, vous ne cherchez pas à savoir. Si vous croyez connaître la solution, vous ne cherchez pas vraiment la solution. La croyance met notre intelligence en veilleuse.

Si vous pouvez utiliser ensemble votre intuition et votre côté analytique, cela vous servira dans la vie de tous les jours pour résoudre tous les problèmes que vous pourrez rencontrer et trouver le moyen d'être heureux.

Exercice

Dites à haute voix les phrases suivantes et faites l'exercice du VRAI-FAUX, notez le résultat obtenu.

- Je suis intuitif
- Je suis intelligent
- Je ne peux pas savoir
- Je suis ignorant

Vous pouvez guérir certaines choses

Dans mon travail de thérapeute, j'ai pu voir souvent comment l'effacement des croyances pouvait aider quelqu'un à guérir. L'interaction des croyances avec notre corps est très puissante et certaines maladies ont pour origine des croyances néfastes et inconscientes.

Par ailleurs, vos croyances peuvent vous saboter et vous empêcher de faire appel à un médecin, de subir une opération ou d'aller voir un thérapeute qui pourrait vous aider.

Vous pouvez utiliser cette méthode en complément de la médecine traditionnelle et des autres thérapies que vous pouvez suivre, mais pas en remplacement de celle-ci.

Exercice

Si vous êtes malade, dites:

- Je peux guérir
- J'ai le droit de guérir
- Je dois être malade
- Je n'ai pas d'autre solution que d'être malade

Faites l'exercice du VRAI-FAUX pour voir si vous ne vous sabotez pas sur ce point fondamental.

Vous pouvez vous sentir plus libre et plus créatif

En effaçant vos croyances, vous vous sentirez de plus en plus libre et sans-limite. Vos résistances à vous faire du bien et à vous occuper de vous-même tomberont peu à peu. Vous pourrez agir différemment et penser différemment, vous sentir plus vaste. Avoir la sensation que vous pouvez faire maintenant des choses que vous croyiez impossibles avant. Vous vous sentirez plus créatifs et vous le serez vraiment.

Exercice

Dites à haute voix les phrases suivantes et faites l'exercice du VRAI-FAUX, notez le résultat obtenu.

- Je suis libre
- Je me sens libre
- Je peux créer

Cela peut vous montrer ce qui vous manque.

Vous pouvez réaliser que vous vous appartenez

Vous n'avez peut-être pas encore réalisé cela, mais au final, vous n'appartenez qu'à une seule personne, vous-même. Et pas à vos parents, ou à votre conjoint, ni à vos enfants ou amis. Cette notion de s'appartenir est, je trouve, essentielle. Cela veut dire que vous êtes votre propre maître. Que vous avez le droit de changer, d'évoluer, de modifier qui vous êtes pour votre plus grand bien.

Exercice

Dites à haute voix les phrases suivantes et faites l'exercice du VRAI-FAUX, notez le résultat obtenu.

- Je m'appartiens
- Je suis mon propre maître

Le résultat de ce test parle de lui-même.

Vous pouvez découvrir des dons en vous

Comme moi, dans le processus de nettoyage des croyances, vous pourriez développer des dons, comme être capable d'écouter dans les autres, ou voir des choses que d'autres ne voient pas.

Je ne crois pas aux dons innés. Certes, certaines personnes ont un don depuis leur naissance, néanmoins il est aussi possible d'en développer un. Je ne vous parle pas de développer un don mystique et surnaturel, comme dans les films de super héros, mais tout simplement de stimuler ou créer un don dans votre profession, un don artistique ou un don sensoriel.

Exercice

Dites à haute voix les phrases suivantes et faites l'exercice du VRAI-FAUX, notez le résultat obtenu.

- Je suis doué
- Je peux avoir des dons

Vous pouvez vous ouvrir à la Conscience

En l'absence de croyances, vous verrez votre esprit s'ouvrir et vous aurez un accès plus vaste et plus complet à vous-mêmes, à votre inconscient. Vous vous verrez vraiment. Vous vous trouverez. Et en vous découvrant vous-mêmes,

vous vous ouvrirez à la vie d'une manière plus vaste et plus profonde. En d'autres termes, vous vous ouvrirez à la Conscience.

Cela n'arrivera que si vous portez un intérêt particulier à la Conscience. Si cet aspect particulier du développement personnel ne vous intéresse pas, il n'y a pas de raison que cela vous arrive. Mais parfois on possède un potentiel caché de Conscience et il suffit d'une petite stimulation pour s'ouvrir à elle.

Exercice

Dites à haute voix les phrases suivantes et faites l'exercice du VRAI-FAUX, notez le résultat obtenu.

- Je suis conscient
- Je me connais moi-même

Faites ce test en partant du principe que vous êtes partagé entre conscient et inconscient. Etre conscient à 6 revient à dire que vous connaissez 60% de ce que vous êtes. Refaites ce test souvent. Au début, votre perception sera peut-être surévaluée. Avec le temps, vous trouverez des chiffres plus constants et plus raisonnables. Plus on découvre de choses, plus on constate qu'on ne sait pas tout. Le niveau maximum de votre conscience peut ainsi varier en fonction de vos progrès.

Vous pouvez changer votre vie

C'est un long travail que de changer sa vie pour qu'elle devienne ce que nous souhaitons qu'elle soit. Mais c'est un travail qui en vaut la peine.

En effaçant vos croyances selon la méthode que je vous donne dans les pages suivantes, vous pourrez remarquer que de nombreuses choses s'arrangent toutes seules. Ce sont souvent des détails: des émotions s'atténuent, votre comportement change, une douleur disparaît, les gens réagissent différemment à votre contact, vous osez dire non, vous faites quelque chose que vous n'avez jamais osé faire...

Ces petits détails vous montreront que quelque chose est à l'oeuvre même si, par exemple, un problème lancinant, lui, ne se résout pas.

Pour vraiment faire la différence, vous devrez vous emparer de cette méthode et l'utiliser tous les jours pour effacer toutes les croyances qui surgiront dans votre esprit.

L'EFFACEMENT

Comment alors éliminer ses croyances ? La réponse est simple. Il suffit de les effacer. Il suffit de dire: « j'efface cette croyance ».

- « Hein ?! »

Je vous entends déjà vous exclamer d'ici. :-)

Oui, c'est simple, si simple que cela semble impossible n'est-ce pas ? Pourtant ça marche.

Pour vous aider, je vais essayer d'expliquer l'effacement d'une manière théorique. Ce n'est cependant pas une démonstration scientifique, juste un avis personnel.

Hypothèse théorique

A. L'effacement est une forme d'oubli.

Tous les jours, vous effacez des choses de votre esprit mais vous ne vous en rendez pas compte. Vous oubliez ce que vous avez mangé les jours précédents, ce qu'on vous a offert à vos anniversaires, et toutes sortes de détails de votre vie de tous les jours. On oublie facilement les moments heureux par exemple. Par contre, on se souvient assez bien des moments malheureux de notre existence. Effacer permet de rétablir un équilibre pour revenir à un état intérieur plus optimiste.

L'oubli est une fonction saine et nécessaire de votre être, mais l'être humain moderne a souvent peur de l'oubli. « Il ne faut pas oublier ses clés, ses impôts, ses paiements, de penser à sa maman, de faire ci, de faire ça... ». On cherche de plus en plus à ne pas oublier par peur d'oublier certains détails qui comptent. Or il ne s'agit pas d'oublier les détails pratiques du quotidien mais bien plutôt les grosses souffrances que nous avons vécues. Oublier est une bonne manière de guérir.

Effacer est donc une sorte d'oubli volontaire et définitif. Il s'agit de « refaire travailler des muscles qu'on utilise peu ou pas ». Ce n'est pas si compliqué.

B. Dans un sens plus métaphysique, l'effacement s'apparente à une dé-création.

Exemple

Créer ———>

Décréer (effacer) <———

Si le Big Bang était une description approximative de ce qu'est la Création, effacer serait l'inverse de cela. Retourner de la matière formée à un vide plein de potentiel (la vacuité).

On utilise constamment le processus de création dans un seul sens pour créer des pensées, créer de l'argent, créer des soucis, créer des émotions, créer de l'énergie créer des oeuvres d'arts, créer des maisons, créer des places de travail...

Nous utilisons probablement la décréation aussi, mais c'est plutôt un processus inconscient.

La décréation consciente permet de simplifier notre existence. Elle amène un certain équilibre.

Imaginez une croyance comme une particule subatomique et pas seulement comme un concept ou une idée, décréter

reviendrait à supprimer une unité d'information infinitésimale comme une séquence de 1 et de 0 dans un programme d'ordinateur.

Méthode

Le moteur de l'effacement est l'intention, le désir. Il ne s'agit pas de danser à cloche pied en rond autour d'une table avec une bougie sur la tête. En d'autres termes, la manière dont vous le faites n'est pas vitale, ce qui compte c'est votre intention, votre désir d'effacer. Il faut aussi le faire en étant concentré et conscient.

La manière la plus rassurante de procéder est de le faire à haute voix.

Exemple

Dites à haute voix: « j'efface la croyance qu'on ne peut pas effacer ».

En le faisant à haute voix, vous donnez à cette procédure une plus grande force. Pour le moment c'est une béquille nécessaire, vous pourrez vous en passer plus tard.

Je vous invite à lire et à effacer les croyances que vous trouverez ci-dessous. Ce sont les objections les plus fréquentes à cette méthode de travail. Cela vous permettra de débloquent cette faculté.

« Effacer, c'est impossible, une croyance, cela ne disparaît pas comme ça. »

Cela dépend de la force de la croyance, et de ce qui la fait exister. Cela dépend de votre résistance à le faire. Mais cela fonctionne dès que vous désirez que ça marche. Si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais ce qu'il y a de l'autre côté du miroir.

Si vous faites l'exercice en espérant que cela ne marche pas pour pouvoir prouver que ça ne marche pas, alors ne vous étonnez pas si ça ne marche pas. ;-)

Croyances

- Effacer c'est impossible.
- Une croyance ne peut pas être effacée.
- L'effacement ne peut pas marcher.

« Effacer, c'est trop simple ! »

Hum, oui, pourquoi ? Qui a dit que la vie, le changement devaient être compliqués ? Ne serait-ce pas une croyance ça aussi ?

Pourquoi adhérez-vous à la complexité ? Est-ce parce que notre système éducatif favorise la complexité des formations ? Est-ce parce que vous croyez que le savoir ne s'acquiert pas facilement ? Est-ce une logique

d'impuissance personnelle ? Réfléchissez à votre objection, est-ce qu'elle ne serait pas due à des croyances, des expériences personnelles, des mémoires que vous auriez ? Et du coup quelle valeur réelle a votre objection ? Si vous découvrez qu'il n'y a aucune preuve réelle qui soutient votre objection, celle-ci tombe d'elle-même.

Croyances

- La vie est compliquée.
- Les méthodes qui fonctionnent sont forcément compliquées.
- Ce qui est simple ne marche pas.
- Seuls les gens intelligents peuvent réussir.
- Plus une méthode est complexe plus elle a de chance de réussir.

« Pourquoi ne pas juste modifier ses croyances ? »

Parce que modifier ses croyances signifie en mettre d'autres à la place. Cela revient à dire qu'il y a de bonnes et de mauvaises croyances. Ce n'est pas le cas. Toutes les croyances sont mauvaises dans le sens où elles provoquent la création d'une réalité limitée et d'une manière de penser limitée. Par ailleurs il existe déjà des méthodes pour changer ses croyances et ce n'est pas le propos de ce livre.

Croyances

- Il y a de bonnes et de mauvaises croyances.
- Il ne faut pas effacer les bonnes, ce serait terrible.
- Les bonnes croyances nous aident dans la vie.

« En effaçant ses croyances, est-ce qu'on ne risque pas de perdre son identité ou ce qui fait qu'on est soi? »

Expérience faite, non. Et par expérience, j'entends la mienne mais aussi celle des centaines de patients que j'ai traités ou des élèves qui ont suivi mes cours. La raison en est simple: notre identité profonde est indépendante de nos croyances. Elle est modifiée par nos croyances mais elle existe en elle-même. Tous les choix que nous avons faits, toutes les mémoires que nous avons enregistrées nous donnent un sens et une définition du Soi. Les croyances altèrent cette définition et elles nous empêchent de voir réellement qui nous sommes mais elles ne sont pas indispensables à l'existence d'un Soi.

Croyances

- Nos croyances construisent notre identité.
- Elles sont indispensables à l'existence de notre être, de notre esprit et de notre corps.

« Mais si j'efface, qui me dit que la croyance ne va pas revenir ? »

Vous êtes d'un type anxieux, n'est-ce pas ? Vous croyez vraiment que quelque chose vous échappe dans la création ou dans votre corps, que vous n'avez pas le contrôle ? Je comprends, j'étais aussi un anxieux. Mais ne vous inquiétez pas, l'anxiété ou la peur ne peuvent pas faire échouer l'effacement. L'effacement est issu de votre intention, de votre désir, c'est une forme de décision. Au moment où vous dites les mots, l'effacement se produit et il n'y a pas de retour en arrière. Par contre, vous pouvez recevoir cette croyance à nouveau par transmission ou parce que vous revivez à nouveau l'expérience qui vous fait croire cela ou parce que vous souhaitez la recréer. Mais ce n'est pas grave, vous pourrez alors effacer la croyance à nouveau.

Croyances

- L'effacement ne peut pas marcher.
- Ce que je fais ne marche jamais.
- Je ne contrôle rien.
- Les croyances vont revenir.

Et puis, vous verrez en continuant votre lecture que vous pouvez effacer beaucoup plus vite que vous ne recréez des croyances. Alors au bout d'un moment, tout votre système va lâcher et vous arrêterez de créer de nouvelles croyances. Mais si vous résistez cela peut effectivement prendre du temps. Il vous faudra donc être patient.

« Moi je ne peux pas le faire. »

C'est une croyance. Pensez à l'effacer en priorité.

Croyance

- Je ne peux pas effacer, je n'y arriverai pas, ce n'est pas possible.

« Je n'ai pas le droit d'effacer mes croyances, c'est sûrement Dieu qui me les a données. »

C'est vous qui l'affirmez, mais il y a quelques heures en arrière vous ne saviez probablement même pas encore que vous aviez des croyances. Ou alors votre manière de voir les croyances n'est pas du tout la même que la mienne. Ne confondez pas la Foi avec les croyances. Vous pouvez avoir foi en Dieu, Allah ou Jéhovah, ou en Bouddha, et vous pouvez garder cette foi.

Avoir la foi et effacer ses croyances ne me paraît pas contradictoire...

Croyances

- Dieu veut que nous ayons des croyances.
- Croire et avoir la foi c'est la même chose.

« Mais alors, les croyances, c'est le mal ? »

Non, ce sont juste des erreurs. Des illusions intérieures.

Croyances

- Croire c'est mal.
- Croire c'est bien.

« Est-ce que ce n'est pas risqué d'effacer des choses comme ça? »

Au vu de tous les effacements que j'ai pratiqués, je dirais que non. Tout me laisse à penser que non.

Croyances

- Effacer c'est dangereux.
- Effacer est anodin.
- Effacer génère des processus.

Mais les effacements créent parfois des processus de transformation qui peuvent être difficiles à vivre. On peut ressentir physiquement les conséquences d'un effacement, par exemple des douleurs, une inflammation, de la fatigue, un surcroît d'énergie, un soulagement, de la détente. On peut aussi le ressentir émotionnellement ou mentalement:

joie, euphorie, prostration, déprime, sensation de vide, mauvaise humeur, besoin de rester tout seul...

Une fois le processus passé - il dure en général quelques jours, mais peut durer plusieurs semaines - vous vous sentirez revenir à un état normal « amélioré ». Amélioré dans le sens où certains effacements vous auront peut-être libéré sur un plan ou un autre de votre vie.

Si vous effacez tout le temps des croyances, vous créez un processus permanent où il devient difficile de voir ce qui vient des effacements ou ce qui est issu de votre propre vie. C'est pourquoi je recommande de faire des pauses en particulier après les effacements globaux que je vais vous proposer plus loin. Des pauses de quelques jours ou quelques semaines suffisent à récupérer.

Si vous êtes émotionnellement fragile, il est possible que l'effacement vous perturbe plus que les autres mais cela finira par se calmer. Il vous suffit de faire les corrections que je propose à un rythme plus lent, en faisant des pauses entre chaque exercice.

Si vous avez un problème mental (psychose, schizophrénie, syndrome maniaco-dépressif...) il est probable que les effacements vous secouent trop. Je ne vous conseille donc pas d'essayer. Cependant si vous ressentez un besoin très fort d'utiliser cette méthode, alors veillez à le faire lentement et en étant toujours encadré par des gens qui peuvent vous aider dans votre problème pendant les jours et semaines et mois qui suivent la correction.

« Si c'était possible d'effacer, on le saurait, quelqu'un l'aurait déjà trouvé. »

Vous avez déjà effacé quantités de mémoires, cela s'appelle l'oubli. Vous avez aussi effacé les croyances qui étaient en contradiction totale avec les croyances que vous aviez déjà, cela s'appelle « filtrer ». Mais vous l'avez fait inconsciemment.

Et puis les philosophes nous apprennent depuis longtemps que le monde n'est pas ce qu'il paraît. Cela fait des siècles qu'ils nous parlent des croyances, le problème c'est que l'être humain semble être atteint d'une déficience grave au niveau de l'écoute.

Croyance

- Si effacer était possible, quelqu'un l'aurait déjà trouvé.

On y va?

Exercice

Essayez de formuler à haute voix ce qui vous paraît impossible dans l'effacement. Notez les phrases qui vous viennent et après dites à haute voix:

« J'efface toutes les croyances que je connais ou que je ne connais pas sur l'effacement, j'efface toutes les croyances qui m'empêchent d'effacer ».

Avez-vous encore d'autres objections? Effacez-les toutes.

Vous devez être bien neutre pour la suite du travail. Soyez ouverts. Confiants. Rien de grave ne peut vous arriver en effaçant des phrases non ? Alors essayez! Mettez cette méthode à l'épreuve par votre propre expérience. Jouez le jeu avec constance.

Voilà qui est fait. Très bien.

Voilà comment tout commence.

Votre premier effacement est le premier pas vers beaucoup d'autres. Tous les effacements que vous ferez par la suite renforceront ce mouvement, ce flux.

RESISTANCES

La plupart des gens résistent à l'idée de changer leurs croyances.

Il est facile de résister au changement et à la conscience. Il est parfois désagréable de chercher à comprendre. Je m'attends donc à une certaine résistance de votre part.

D'un autre côté, vous avez ce livre entre les mains, je vais donc partir du principe que vous êtes enclin à le faire.

Pour vous aider, je vais évoquer ici les diverses raisons qui peuvent vous faire hésiter.

Nous sommes éduqués à croire

On nous dit: « c'est comme ça », « ça marche comme ça », « dans la vie tu ne peux pas tout avoir, forcément » et on le croit évidemment puisqu'on essaie de s'intégrer dans une société « normalisée ».

Perdre son confort

Le travail sur soi nous fait perdre le confort tranquille de l'enfant. Les enfants sont peu conscients et cela rend leur vie confortable - dans la mesure où leurs parents s'occupent d'eux! En devenant adulte, il faut savoir changer et devenir plus conscient pour pouvoir s'occuper seul de soi-même.

Certaines personnes refusent de grandir, de changer et de devenir conscientes car cela reviendrait à perdre ce confort. Elles vont dès lors dépendre d'autres adultes qui penseront à leur place. Elles vont aussi tout faire consciemment et inconsciemment pour préserver cette dépendance (du moins tant qu'elle est agréable).

Cette dépendance est cependant une prison et un fardeau. Une prison pour l'adulte qui refuse la conscience et un fardeau pour ceux qui doivent être conscients ou adultes à leur place.

C'est trop dur

Les croyances sont tellement nombreuses et omniprésentes que vous pouvez en trouver dans chacune

de vos phrases. Elles occupent tout l'espace de votre vie. Vous êtes tellement immergé dedans que vous ne pouvez plus les voir. Dès lors, il est plus facile de nier leur existence que de réellement s'occuper du problème.

La tâche peut paraître trop compliquée, ou impossible. Certaines personnes ont peur de la difficulté et ne se sentent pas capable de s'occuper d'une « montagne ». Pourtant, cette tâche n'est pas si difficile. Il suffit de le faire avec méthode et progressivement.

J'ai besoin d'avoir raison

Nous sommes éduqués de manière à montrer qui nous sommes, à affirmer notre ego et à avoir raison. Que ce soit à la maison, à l'école ou dans le monde du travail, nous rencontrons toujours des gens qui « ont raison » et qui nous le font bien comprendre. Comment ne pas vouloir avoir raison soi-même ? Certaines personnes résisteront à ce livre pour ne pas avoir tort, parce qu'elles sont conditionnées à avoir raison. D'autres résisteront parce qu'elles se sentent supérieures et qu'elles ne veulent pas perdre ce semblant de pouvoir. Se remettre en question requiert une certaine humilité. Enfin pour certains, se remettre en question semble opposé à leur culture ou leur religion.

J'ai peur de perdre mes croyances positives

Parmi toutes les croyances que nous avons, certaines justifient le système lui-même. Nous croyons que nos croyances sont positives ou nous croyons que certaines

sont positives et certaines sont négatives mais que les positives sont nécessaires.

Voyez les croyances comme des calculs rénaux, il n'y a pas de calculs rénaux positifs et de calculs rénaux négatifs, tous sont dangereux pour votre santé. Vous croyez que certaines croyances sont positives mais cela ne prouve pas qu'elles le soient! En croyant que certaines croyances en vous sont nécessaires ou positives vous allez éprouver de la réticence ou de la peur à l'idée de les effacer.

Dans tous les cas, c'est la peur qui motive la résistance: la peur de perdre son confort, la peur que ce soit trop ardu, la peur de ne plus avoir raison ou la peur de perdre quelque chose qui, vous le supposez, a une utilité. Vous devez reconnaître les peurs qui sont en vous pour pouvoir poursuivre.

Exercice

Répondez maintenant honnêtement à deux questions importantes :

- Etes-vous résistant à ce discours ? Avez-vous des objections ?
- Etes-vous d'accord de perdre vos croyances ?
- Quelles sont les peurs qui naissent à la lecture de ce livre ?

Notez vos réponses, et quand vous aurez fini ce livre, revenez dessus pour voir si ces objections étaient fondées.

Si vous souhaitez aller de l'avant, effacez toutes les croyances qui font que vous résistez à l'idée d'effacer vos croyances.

LA METHODE

Pour effacer vos croyances il suffit d'être conscient qu'elles existent.

Le plus simple est d'effacer lorsque vous avez trouvé une affirmation en vous.

Exemple:

Si vous pensez que la vie est dure, vous dites à haute voix, « j'efface cette croyance ».

Si vous dites souvent que vous n'avez pas de chance, dites à haute voix « j'efface cette croyance ».

Il n'est pas nécessaire de dire « j'efface la croyance que je n'ai pas de chance » mais vous pouvez le dire comme ça si vous préférez. Le mieux est surtout d'avoir l'esprit clair et focalisé et de ne pas vous perdre dans la manière de le dire. Celle-ci n'est pas importante. C'est votre intention d'effacer qui compte.

Il s'agit donc de vous observer, de vous écouter pour découvrir les croyances qui sont en vous.

Vous pouvez aussi déduire vos croyances de vos actions ou de comment vous anticipez les choses.

Vous pourriez commencer en prenant les croyances que j'ai pu citer jusqu'à présent dans ce livre et les effacer une à une. Il serait utile d'essayer de ressentir ce que cela vous fait sur un plan physique, émotionnel et mental. Certaines personnes sentent l'effacement se faire, d'autres pas.

Dire à haute voix

Il est nécessaire de prononcer à haute voix. En tout cas au début.

Avec l'habitude, il ne sera plus nécessaire de dire les choses à haute voix. Il vous suffira de le penser. Mais ne soyez pas pressé. Effacer est simple mais tout le monde a besoin d'un petit rituel pour se rassurer et valider son action. La parole vous y aidera.

Etre conscient

L'important est de faire les choses en conscience, en étant concentré et présent. Il ne faut pas penser à autre chose ou le faire en regardant la télé.

Avec l'expérience vous le ferez sans doute tellement vite que vous pourrez le faire en regardant la télé, mais il s'agit là d'un cours avancé ;-) ne brûlez pas les étapes.

Cherchez les affirmations

Les croyances sont toujours des affirmations. Il y a quelque chose de catégorique. Mais on peut se faire surprendre par la tournure des phrases. Voici quelques tournures types:

- Je crois que ...
- C'est ainsi ...
- Je sais que ...
- J'en suis sûr ...
- J'en ai la certitude ...
- C'est comme ça ...
- Je n'ai aucun doute là-dessus ...
- J'en suis convaincu ...
- C'est la vérité ...
- J'ai l'impression que c'est comme ça ...
- Je suppose ...

Déduisez vos croyances des problèmes que vous avez

Un très bon moyen de trouver ses croyances est de se pencher sur les problèmes que l'on a.

Exemple:

Vous manquez d'argent, alors posez-vous la question suivante: quelles sont les croyances que j'ai sur l'argent, sur les riches, les pauvres, sur comment gagner de l'argent? Vous trouverez facilement une dizaine de croyances sur ce sujet. Maintenant, imaginez avoir beaucoup d'argent, fantasmez-le et observez. Très rapidement, vous aurez des idées, des pensées qui vont éveiller des peurs en vous, par exemple: « si je deviens riche, je deviendrais imbuvable, ou bien, les gens vont être jaloux de moi, ou encore, je vais tomber malade... » Les croyances n'ont pas besoin d'être logiques, elles sont souvent aberrantes mais leur puissance négative est bien réelle.

Vous êtes toujours en retard. Cherchez quelles croyances provoquent cet état de fait. Si vous ne trouvez pas, imaginez être à l'heure ou en avance à un rendez-vous et laissez remonter en vous les objections et préjugés que vous pourriez avoir à ce sujet, par exemple: « je vais déranger les gens si je suis en avance, être là-bas à 9h ça veut dire partir à 9h, je mets 30 minutes pour aller là-bas (alors que c'est plutôt 45), je ne sais pas être à l'heure, ce n'est pas poli d'être à l'heure ou en avance, mieux vaut être un peu en retard... »

Travaillez sur des groupes de croyances

Les croyances sont interreliées par toutes sortes d'associations. Ces associations sont similaires à nos associations mémorielles. Nous associons une saveur avec

les mémoires d'un endroit ou avec le visage d'une personne ou avec un état émotionnel.

Pensez aux glaces que vous mangiez enfant, ou mangez-en une et regardez ce que cela fait surgir en vous. Cette saveur aura le pouvoir de vous faire vous sentir à nouveau heureux ou insouciant, ou plus léger (du moins si c'est un souvenir heureux).

Nous faisons de même avec toutes nos mémoires mais aussi avec toutes nos croyances. Il est ainsi possible de vous brancher sur une croyance sans pour autant retrouver son sens exact. Un peu comme on trouverait une chaîne de radio en cherchant les fréquences mais sans savoir son nom.

Exemple:

Vous avez des croyances sur la propreté. Ces croyances dépendent de votre éducation, de votre vie de famille et des gens avec qui vous avez vécu ou avec qui vous vivez. Chacun a un standard de propreté bien spécifique et ce standard dépend de mémoires et de croyances. Vous pourriez par exemple effacer toutes vos croyances sur la propreté, et sur comment être propre ou sur comment nettoyer votre maison. En faisant cela, vous utilisez votre faculté naturelle à associer des éléments entre eux et vous allez probablement effacer plusieurs dizaines de croyances qu'il aurait été très difficile de retrouver par le seul cheminement de votre réflexion.

Nous allons voir, dans les chapitres qui vont suivre, comment identifier des croyances en utilisant le contexte, ce qui va nous permettre de travailler beaucoup plus rapidement et beaucoup plus systématiquement. Je vous invite à mettre en pratique immédiatement ce que vous lirez, chapitre par chapitre, plutôt que de tout lire puis de revenir sur les exercices. Chaque exercice est là pour vous permettre de faire le suivant. Voyez cela comme un cours de danse qui vous apprend d'abord à faire des choses simples pour pouvoir en faire de plus compliquées par la suite.

Il me paraît d'ailleurs profondément inutile de lire ce livre sans faire les exercices. Un savoir « intellectuel » et théorique ne vous permettra pas de reconnaître vos croyances pour ce qu'elles sont. Sans ce vide de croyances que l'effacement génère, vous ne parviendrez pas à reconnaître vos croyances les plus limitantes ou celles qui sont cachées dans les profondeurs de votre inconscient.

LES CROYANCES SUR LES CROYANCES

Certaines croyances initiales vous donnent envie de croire et provoquent la peur de l'effacement. Les croyances s'accumulent en vous parce que vous le désirez. Ce n'est pas un phénomène obligatoire. Si vous vous rendez compte que les croyances sont inutiles et limitantes, vous cessez d'en créer et elles peuvent s'effacer spontanément.

Ces croyances initiales sont ce que j'appelle des croyances sur les croyances et tout le monde en a.

Exemples

- Je crois qu'il faut croire.
- Les croyances sont utiles.
- Il faut croire pour que ça marche.
- Il faut croire pour exister.
- Il faut croire en ce que je fais pour que cela fonctionne.
- Je suis ce que je crois.
- Je dois défendre mes croyances.
- Je dois garder mes croyances.
- Mes croyances définissent mon identité.
- J'ai besoin de mes certitudes, de mes convictions.
- J'ai besoin de mes croyances pour créer.
- Il y a des bonnes et de mauvaises croyances.
- Sans croyances, c'est l'anarchie.
- Les croyances nous permettent de savoir ce qui est bien ou mal.

- Sans croyances, il n'y a plus de morale.
- Les croyances ont du pouvoir.
- Croire, c'est avoir la foi.
- Croire, c'est avoir confiance.
- Je dois accumuler les suppositions, les savoirs, les croyances, les certitudes, les vérités et les convictions.
- On ne peut pas s'empêcher d'en avoir.

Annuler ce qui vous pousse à créer de nouvelles croyances sans arrêt serait déjà un énorme pas en avant.

Exercice

Dites à haute voix :

« J'efface toutes les croyances que j'ai sur les croyances, j'efface ma conception des croyances. »

C'est un acte, une décision, une intention. Le mot conception est utile pour désigner un ensemble de croyances.

Puis effacez chaque croyance citée ci-dessus.

Voilà qui est fait. Tant mieux. Parfois en effaçant certaines croyances on se sent mieux. On est soulagé. On pousse un grand soupir. C'est un bon signe.

Parfois on sent même une grande libération intérieure, un sentiment de légèreté. Ce sera peut-être le cas dans les exercices suivants. Parfois on ressent une gêne, une résistance, cela veut dire que vous résistez ou que vous vous interdisez d'effacer ces croyances-là. Prenez conscience dans ce cas que vous avez un interdit ou une résistance et essayez de comprendre pourquoi cette résistance est là, vous trouverez alors une autre croyance qu'il vous faudra effacer pour pouvoir continuer.

LES CROYANCES HÉRITÉES

J'ai pu constater dans mon travail de thérapie que les croyances étaient transmises dès les premiers moments de la vie. Que les gènes n'étaient pas le seul legs de nos parents.

C'est en travaillant sur les enfants et les bébés que j'ai réalisé que ces petits êtres innocents étaient déjà les réceptacles de croyances familiales.

Le mode de transmission m'est inconnu. Mais je dirais que cela arrive pendant les trois premiers mois de la grossesse, peut-être même à la conception. La raison de cette transmission me paraît être liée à notre besoin profond de transmettre notre expérience à nos enfants. Parce que nous croyons que transmettre notre expérience, nos

valeurs et nos opinions est nécessaire, nous le voulons et parce que nous le voulons, cela se fait.

Dans ces croyances on peut trouver les « opinions familiales » les plus courantes, les maximes, les superstitions, les « avis » sur l'existence.

Exemples

- La vie est dure.
- On n'a jamais rien sans rien.
- Mieux vaut se taire que de parler pour ne rien dire.
- Le monde va de pire en pire.
- Il faut cacher ses émotions.
- On n'a pas de chance dans la famille.
- Je ne suis pas beau.
- Il vaut mieux être intelligent que beau.
- L'argent n'amène que des soucis.
- L'amour ça fait souffrir.
- La vie est injuste.
- Il faut faire beaucoup d'efforts pour réussir.

- Il faut se ressembler pour s'aimer.
- Mieux avoir des secrets.
- Mieux vaut ne rien changer.
- Mieux vaut un tien que deux tu l'auras.

Il n'est pas nécessaire de conserver ces croyances pour rester fidèle à sa famille ou être comme vos parents. Le besoin d'appartenance peut vous saboter sur cet effacement. Comprenez que l'important est que vous aimiez votre famille, pas que vous leur ressembliez. Cette ressemblance n'est pas nécessaire, c'est un besoin issu de croyances.

Etes-vous prêts? Avez-vous effacé les croyances qui vous empêchent de le faire? Allons-y!

Exercice

Dites à haute voix en étant bien concentré:

« J'efface toutes mes croyances héréditaires. »

Et voilà, c'est fait !

Comment vous sentez-vous ?

Certaines personnes ressentent très fort cette correction. En effaçant ceci, on efface près du quart de ses croyances totales! Ce n'est donc pas un effacement anodin!

LES CROYANCES FONDAMENTALES

J'ai pu constater que certaines croyances sont encore plus profondes que les croyances héréditaires. Elles sont peut-être issues d'un bagage commun des êtres humains ou alors, si vous y croyez (ha! on ne peut plus utiliser ce terme de manière anodine...), elles pourraient être issues de vies précédentes.

Tout ce que je sais c'est que ces croyances sont présentes chez tout un chacun et qu'elles contribuent à notre malheur d'une manière, eh bien, « fondamentale ».

Exemples

- La vie est dure.
- Il faut souffrir pour obtenir ce qu'on veut.
- On est toujours tout seul.
- La vie est compliquée.
- La mort est ce qui peut nous arriver de pire.
- Il faut avoir peur de la mort.

- La souffrance est injuste.
- Il faut souffrir pour évoluer.
- Il faut marcher sur les autres pour être heureux soi-même.

Exercice

Effacer maintenant toutes vos croyances fondamentales.

Allez-y maintenant. Ce n'est pas parce qu'elles sont « fondamentales » qu'elles sont bonnes ou utiles.

En effaçant vos croyances fondamentales, vous terminez le nettoyage de la base de votre pyramide.

LA PYRAMIDE DES CROYANCES

Si on regarde les croyances en s'intéressant à l'ordre dans lequel on les a créées ou reçues, on peut constituer une sorte de pyramide. Cette pyramide explique comment les croyances forment des systèmes solides.

L'effacement chronologique permet de placer les choses dans un contexte temporel. Ainsi votre pensée est focalisée sur l'aspect temporel de vos croyances. Elle peut facilement appréhender les croyances qui en font partie, d'où l'efficacité de l'effacement global.

Voici la pyramide de croyances comme je la conçois :

- 7 Croyances issues de l'expérience personnelle
- 6 Croyances issues de la société
- 5 Croyances transmises par des gens, des leaders d'opinions, des médias, des livres.
- 4 Croyances issues de l'éducation (école, parents, grands-parents, apprentissage, imitation)
- 3 Croyances héritées
- 2 Croyances fondamentales
- 1 Croyances sur les croyances

Vous venez de nettoyer la base de la pyramide. Celle-ci maintient la cohésion du reste et la solidité de votre système de croyances. En effaçant la base d'abord, vous pouvez facilement casser le système.

Vous pouvez faire une pause ici si vous le souhaitez pour avoir le temps de ressentir ce que ces effacements vous font. Je vous le rappelle ici, l'effacement est instantané mais chaque effacement provoque un processus. Acceptez ce processus et regardez ce qu'il amène en vous, ce qu'il révèle. Les effacements sont très souvent une source de prise de conscience, un moyen de se rappeler des choses que nous avons oubliées.

LES TYPES DE CROYANCES

Je vais maintenant un peu compliquer les choses pour tenir compte de la diversité de notre langage et de nos structures mentales.

Une croyance se présente comme une phrase affirmative, nous l'avons vu ensemble.

Seulement quand vous dites « j'efface cette croyance », vous utilisez un mot spécifique qui ne veut pas exactement dire « j'efface cette certitude » ou « j'efface cette conviction ». La méthode est dès lors incomplète.

Je m'en suis rendu compte durant mes recherches. Il faut tenir compte de la complexité et de la richesse de notre langage.

En français, j'ai repéré 7 grandes catégories de croyances:

- Les suppositions
- Les préjugés
- Les croyances
- Les certitudes
- Les savoirs
- Les vérités
- Les convictions

Une supposition va être formulée ainsi « *il me semble que..., j'ai l'impression que..., je suis presque sûr que...* », elle n'est que le balbutiement d'une croyance.

Un préjugé est une sorte de supposition, ex: « les étrangers sont des tricheurs », il y a généralement du mépris et de la condescendance dans un préjugé.

Une croyance ainsi: « *je crois que...* », « *c'est comme ça* », « *c'est ainsi* ».

Une certitude: « *je suis sûr que..., j'en suis certain* ».

La certitude vient simplement de la fréquence des récurrences. Nous créons ou acceptons beaucoup de certitudes dans notre profession. Les gens volontaires et sûr d'eux créent aussi beaucoup de certitudes.

Un savoir: « *je sais que c'est comme ça, je le sais* ».

Un savoir est une croyance scientifique. Ou c'est une croyance que tout le monde possède et qui imprègne tellement la société qu'il est impossible de la remettre en question. En fait quand vous dites « je sais », vous défiez l'autre de dire le contraire parce que vous croyez que vous pouvez le prouver.

Une vérité: « c'est la vérité, c'est ainsi, il n'y a pas de doute, c'est ce que tout le monde pense ».

Une vérité est une croyance tellement reconnue qu'elle ne peut pas être remise en question. La vérité est souvent

religieuse ou morale ou en rapport avec une expérience intime répétée de nombreuses fois.

Une conviction: « *j'en suis convaincu, c'est ma conviction* ».

Une conviction est le summum d'une croyance. Il n'y a probablement rien de plus fort. On peut aussi parler de certitude absolue.

Je vous ai présenté ces types de croyances dans un ordre précis. Des moins fortes aux plus fortes. Par ailleurs, dans chaque catégorie, une croyance peut être chiffrée dans sa force. Vous pouvez mettre une note de 1 à 10 à chaque croyance que vous trouvez.

Ce que j'ai pu constater c'est qu'une conviction n'est construite que progressivement. On commence par formuler une supposition, puis une croyance et enfin une certitude...

Dès lors, tous ces types de croyances existent simultanément. Il faut les voir comme des feuilles de plastiques successives et de plus en plus en dures qui entourent et protègent un avis personnel.

Exemple:

« *Le brocoli est bon contre le cancer* » est d'abord un savoir (fait scientifique issu d'une étude statistique mais fait relatif tout de même). Vous avez lu ça dans le journal. Il y a des chances que vous ayez lu « on peut supposer,

étant donné les études statistiques effectuées, que le brocoli augmente la résistance du corps contre le cancer ». L'affirmation est en général prudente. Cependant, votre besoin intérieur que ce soit vrai va en faire un savoir, une certitude, une vérité et une conviction. Plus on vous parlera de ça et plus vous en ferez une conviction. En effaçant ces croyances, vous pourriez cesser de le penser, ou vous pourriez être de l'avis que le brocoli peut être utile sans pour autant en faire un cheval de bataille.

Comment faire alors?

Quand vous effacez, il va falloir maintenant utiliser ces 7 termes pour obtenir un résultat complet.

Exemple:

« J'efface toutes mes suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions sur ce sujet »

Ou

« J'efface cette supposition, ce préjugé, cette croyance, cette certitude, ce savoir, cette vérité et cette conviction. »

C'est un peu procédurier je vous l'accorde, mais j'ai pu vérifier que c'était nécessaire.

Nous allons maintenant reprendre les corrections précédentes en rajoutant ces termes dans l'effacement.

Ainsi:

Exercice

Effacez toutes les suppositions, préjugés, certitudes, savoirs, vérités et convictions que vous avez sur les suppositions, préjugés, certitudes, savoirs, vérités et convictions. (Je sais ce n'est pas léger :-))

Effacez toutes vos suppositions, préjugés, certitudes, savoirs, vérités et convictions héréditaires.

Effacez toutes vos suppositions, préjugés, certitudes, savoirs, vérités et convictions fondamentales.

Raccourci

Une fois que vous aurez l'habitude de ces termes et que vous aurez fait un certain nombre d'effacement, vous pourrez utiliser le terme « conception » pour remplacer ces 7 mots. Ce sera nettement plus pratique et rapide à dire. Mais il faut d'abord que vous vous soyez habitués à ces 7 mots.

Exemple:

J'efface toutes mes conceptions héréditaires et fondamentales.

Vous pouvez à nouveau marquer une pause dans votre travail si vous le souhaitez. Laissez-vous le temps de ressentir ce que cela vous fait. Si vous ne sentez rien de

spécial après quelques jours, vous pouvez probablement prendre un rythme plus rapide.

LES CROYANCES ISSUES DE L'ÉDUCATION

A chaque étape de votre développement il y a des gens qui vous ont appris leur façon de voir le monde. D'abord vos parents et votre famille, puis d'autres enfants, des frères et sœurs, des copains de garderie, d'école.

Il y a eu bien sûr aussi des adultes chargés de votre éducation (maman de jour, éducatrices, professeurs).

Votre besoin d'apprendre et de vous intégrer dans la société vous a poussé à accepter la plupart de ces croyances sans y opposer de résistance.

Exercice

Effacez maintenant toutes les suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions reçus par votre éducation.

LES CROYANCES ISSUES DES MÉDIAS ET LEADERS D'OPINION

En grandissant, votre « candeur » a peu à peu disparu et vous êtes devenu plus méfiant, plus résistant aux croyances des autres. Mais vous avez alors été pris dans un

autre type d'influence, celui de vos copains, des leaders d'opinion et des médias.

Un leader d'opinion est un individu qui est censé savoir, quelqu'un qui brille. Ce peut être un professeur alors que vous étiez étudiant ou encore un copain de classe ou une vedette de la chanson lorsque vous étiez adolescent.

Dès que nous souhaitons ressembler à quelqu'un, nous allons absorber ses croyances ou faire des croyances à partir de ce que nous savons de cette personne.

Exemple:

Si vous admiriez Michael Jackson et souhaitiez lui ressembler, vous auriez pu croire que la maigreur faisait partie de son succès et tenter de le copier. Si vous pensiez qu'il fallait avoir vécu la même vie que lui pour lui ressembler, vous auriez pu tenter de modifier votre vie pour pouvoir passer par le même chemin. Tout ce qu'il aura dit à la télévision aurait pu devenir parole d'évangile pour vous, toutes ses idées auraient pu devenir des croyances.

Exercice

Cherchez dans votre passé à quelle personne vous souhaitiez ressembler. Cherchez quelles croyances vous avez absorbées ou créées en faisant cela.

Quant aux médias, ils sont évidemment les vecteurs de la propagation d'une quantité impressionnante de croyances, ce qui est normal étant donné qu'ils vendent de l'information. Qui dit information dit potentiellement croyances.

Il faut envisager les médias au sens large: les livres, les journaux, les magazines, les reportages, les shows TV, les films, les séries, la musique, les débats, les blogs, et toutes les pages web.

Les journalistes ne font en général pas exprès mais ils transmettent leurs croyances dans leurs textes parce qu'ils sont censés donner leur avis, ou alors ils transmettent les croyances des interviewés en évitant de donner leur avis. Le problème est le même.

Les écrivains connaissent le même problème. Les animateurs TV aussi.

Chaque jour, les médias propagent une quantité de croyances effrayante.

Exercice

Effacez maintenant toutes les suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions reçus des médias au sens large, des leaders d'opinion et de vos amis.

LES CROYANCES ISSUES DE LA SOCIÉTÉ

Plus subtile, cette catégorie regroupe toutes les croyances que vous avez pu recevoir des gens en général et de tous les codes de conduites normalisés que nous passons des années à apprendre.

Effacer ces croyances-là permet de compléter les deux effacements précédents.

Exercice

Effacez maintenant toutes les suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions reçus de la société et des gens en général.

LES CROYANCES ISSUES DE VOTRE EXPÉRIENCE

Les croyances issues de votre expérience personnelle sont celles auxquelles vous tenez le plus, mais elles dépendent des croyances qui vous ont été transmises. Si personne ne vous avait transmis de système de croyances, vous n'en créeriez peut être pas vous-mêmes.

Au fur et à mesure que vous expérimentez la vie, vous créez en vous un catalogue impressionnant de mémoires et de croyances. Vous ne pouvez pas vous en empêcher, cela se fait spontanément. Chaque nouvelle expérience dépend de ce que vous avez déjà vécu et de ce que vous croyez déjà. Cela vous procure une impression de continuité et de cohérence.

Quand on est enfant, il est très difficile de remettre en question cette cohérence. L'enfant n'a pas suffisamment de conscience pour pouvoir le faire (du moins la majorité des enfants). L'adolescent par contre devient plus conscient et plus capable de remettre en question cette cohérence intérieure. L'adulte évidemment aussi.

Cependant nous sommes souvent réticents à le faire. Nous confondons cette cohérence avec notre identité. Nous avons tendance à protéger notre identité même si nous ne sommes pas très au fait de ce qu'elle est exactement.

En fait cette cohérence n'est pas votre identité. C'est juste ce que vous connaissez de vous au moment présent. En changeant cette cohérence vous pouvez changer l'image que vous avez de vous mais vous ne menacez pas la nature essentielle ou profonde de votre être.

En général les croyances issues de votre expérience sont les plus résistantes à l'effacement. C'est pourquoi je vous propose de vous contenter d'effacer ces croyances une par une au fur et à mesure qu'elles vous viendront à l'esprit dans les années qui vont suivre. Si vous êtes plus aventureux ou déterminé vous pouvez aussi faire l'exercice optionnel suivant.

Exercice optionnel:

Effacez toutes les suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions issus de votre expérience personnelle.

Il est probable que cet effacement sera moins performant que les autres et que vous deviez plus tard effacer des croyances issues de l'expérience personnelle. N'y voyez pas un échec, comme je vous l'ai dit, nous avons un attachement spécial à ces croyances-là.

Vous avez maintenant terminé d'effacer les croyances de votre pyramide de croyances:

- 7 Croyances issues de l'expérience personnelle
- 6 Croyances issues de la société
- 5 Croyances transmises par des gens, des leaders d'opinions, des médias, des livres.
- 4 Croyances issues de l'éducation (école, parents, grands-parents, apprentissage, imitation)
- 3 Croyances héritées
- 2 Croyances fondamentales
- 1 Croyances sur les croyances

Comment vous sentez-vous?

Quelle expérience avez-vous faite?

Etes-vous différent?

Vous sentez-vous différent?

En général, je rencontre trois types de réactions après ces effacements: un mieux-être, rien de spécial, des réactions corporelles ou émotionnelles bizarres.

Dans les trois cas, la correction a fonctionné. Et rappelez-vous, vous n'avez pas besoin d'y croire pour que ça marche (ce serait un comble).

Si vous vous sentez bien, vous pouvez aborder immédiatement la suite de ce livre. Sinon, vous pouvez prendre le temps de laisser le processus se poser et continuer plus tard. Il n'est pas rare que le processus sur ces effacements soit de 3 à 6 mois. Soyez patient.

LES GROUPES DE CROYANCES

Maintenant que nous avons vu comment effacer des croyances dans l'ordre chronologique, nous allons nous intéresser aux croyances qui sont cataloguées différemment en nous.

Une croyance est toujours associée à quelque chose. A l'objet qu'elle décrit, à une personne qui l'a transmise, à un événement que nous avons vécu, au moment où nous l'avons reçue ou créée.

Il est très probable que l'effacement précédent ait fonctionné. Cependant il est aussi probable que de nombreuses croyances résistent à être effacées. Ou plus exactement que certaines parts inconscientes de vous résistent à un effacement global.

Pour pallier à cette difficulté, je vais vous proposer d'effacer vos croyances par groupe de sens, par catégorie.

Quand des croyances sont associées à un même sujet, elles forment une catégorie.

Exemple:

Toutes vos croyances sur l'amour sont des croyances qui ont un rapport avec votre vie amoureuse, sur comment aimer ou être aimé. Cela comprend aussi toutes les croyances du type: « je ne suis pas aimé ». Ce sont toutes les croyances qui altèrent ou affectent votre expérience de l'amour.

Ci-dessous, vous trouverez une liste non exhaustive de catégories de croyances. Ce ne sont que des exemples. Il est évidemment possible d'en trouver d'autres. Soyez inventifs!

Vous pouvez effacer une catégorie de croyances à la fois, et attendre de voir ce qui se passe ou plusieurs catégories à la suite pour aller plus vite. Vous pouvez aussi effacer toutes ces croyances en 10 minutes comme je le fais dans mon cours.

Mode d'emploi

Choisissez une catégorie ci-dessous.

Exemple:

Prenons la catégorie apprentissage.

Dites à haute voix : « j'efface toutes mes conceptions (ou suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions) sur l'apprentissage, sur apprendre, sur comment apprendre, j'efface toutes les conceptions qui m'empêchent d'apprendre ».

Répétez cela pour chaque catégorie en variant la phrase d'effacement. Suivez votre intuition. Trouvez votre propre formulation mais comprenez que la manière dont notre langue est construite détermine une certaine logique de fonctionnement. Les détails comptent, ainsi si vous dites : « j'efface toutes mes croyances sur l'apprentissage » ce ne sera pas la même chose que si vous dites « j'efface toutes les croyances qui m'empêchent d'apprendre ». Chacun est bloqué d'une manière différente, même si nous avons des problèmes similaires.

Catégories de croyances

1. Non-croyances

Je mets dans cette catégorie toutes les croyances formulées négativement.

Exemple:

« Ça n'existe pas, ça n'est pas possible, ça ne va pas marcher, je n'y crois pas, je ne suis pas assez bien, guérir c'est impossible, changer c'est impossible... »

La clé réside dans la formulation et non dans le sujet. Il s'agit simplement d'éliminer en vous toutes les croyances qui vont vous amener à voir toujours un mur devant vous au lieu d'une solution. Ces croyances vont globalement vous empêcher de faire des choses, d'oser, de vous libérer.

C'est une des corrections que vous devriez faire en premier.

2. Création du monde, de l'univers, de l'être humain

On trouvera là-dedans des croyances religieuses et scientifiques. Effacez ces croyances vous permettra de chercher votre voie autrement, de trouver votre chemin plutôt que celui que nos ancêtres ont tracé pour nous. Si vous êtes un scientifique ou un philosophe cela vous permettra peut-être de trouver quelque chose de nouveau à ce sujet.

3. Votre création de vie

Les croyances sur ce sujet déterminent comment nous envisageons l'existence. Avons-nous une destinée ou pas? Avons-nous le choix ou pas. Qui crée? Comment on crée? Qu'est-ce qui crée en nous? Etc.

4. Rêves/désirs/intentions/besoins

Les croyances que vous avez sur vos rêves modifient la façon dont vous rêvez, que ce soit la nuit dans votre sommeil ou le jour quand vous rêvez à une vie meilleure. Les croyances que vous avez sur vos désirs modifient la manière dont vous désirez et dont vous vous laissez désirer quelque chose.

Exemple:

Pour les bouddhistes, le désir est une force d'attachement qui est dangereuse et provoque indirectement le Karma et le Samsara. Il convient donc de se détacher peu à peu de ses désirs pour obtenir le Dharma et le Nirvana (c'est à dire l'absence de toute souffrance et l'illumination ultime). En prenant le texte à la lettre, on peut en arriver à bloquer son désir et à essayer de ne plus rien désirer. Mais le bouddha lui-même n'a-t-il pas d'abord désiré soulager tous les êtres de la souffrance? Le désir n'a-t-il pas été à ce moment-là un facteur clé de sa découverte? Et après n'a-t-il pas désiré enseigner ce qu'il avait trouvé? En quoi ces deux désirs sont-ils nocifs?

La plupart du temps, notre conception du mot désir fait référence à la sexualité ou à une envie inutile ou superficielle. Cette conception est à mon avis préjudiciable. Pour pallier à ce problème, nous utilisons plutôt le mot « intention » pour parler d'un désir « sain » et « juste ».

Tout cela vient de nos croyances sur le besoin. Nous avons déterminé dans le langage qu'un besoin était quelque chose de fondamental et le désir quelque chose de superflu. Un être humain qui assouvit tous ses désirs est un profiteur, mais pas celui qui assouvit tous ses besoins. Cette manière d'envisager les choses est très limitante.

Exercice

Essayez d'effacer toutes vos conceptions sur ces 4 concepts et effacez tout ce qui vous empêche de rêver ou de désirer. Effacez les croyances comme quoi le désir est moins important que le besoin et moins nécessaire.

Ce que j'ai pu découvrir en faisant cela c'est que le besoin n'existe pas. Le mot besoin est simplement la description d'un état de manque dans lequel nous n'avons pas pu satisfaire un désir, ou n'avons pas voulu le satisfaire.

Exemple:

J'ai envie (désir) de boire de l'eau mais je ne le fais pas, j'ignore ce désir. Après un moment, j'ai soif, mon corps exprime le besoin (manque) par un signal plus fort. A nouveau, on peut décider d'ignorer le signal et ne pas boire. Après un certain temps, le désir sera si fort qu'il nous obligera à boire, créant un besoin « vital ».

La catégorisation que nous faisons dans le langage entre besoins vitaux, pas vitaux et désirs est une manière de

gérer le manque mais ce n'est pas un bon moyen de créer sa vie d'une manière optimale.

En ignorant trop longtemps un désir, on finit par en faire un besoin et ce besoin va devenir compulsif et incontrôlable. Il vaut mieux assouvir ses désirs tant qu'ils sont petits, gérables et sains que de subir un besoin compulsif.

Exemple:

Un fumeur par exemple est rongé à l'intérieur par un besoin néfaste et compulsif. Quel est le manque qu'il subit et qui le pousse à faire cela. Quelles sont les croyances qui l'habitent et qui le poussent à faire ça? Quel besoin ou désir a-t-il renié et qui, s'il était satisfait, lui permettrait de se libérer de la cigarette?

Il y a évidemment beaucoup d'autres désirs néfastes: violence, drogue, alcool,...

Il est possible dans une certaine mesure de se libérer d'un besoin ou d'un désir néfaste en effaçant des croyances. C'est même une action nécessaire, parce qu'ainsi vous pourrez faire plus confiance à vos désirs. Se faire confiance est facile si nos désirs sont légitimes et respectueux de la morale.

Je ne vous livre pas là une recette miracle. Je dis juste que c'est possible dans certains cas. Un désir néfaste est toujours issu de quelque chose de profond. En général une transmission héréditaire et des blessures vécues enfant. Effacer vos croyances ne supprimera pas toutes vos

addictions mais cela pourrait vous aider à mieux vous contrôler, voire même à guérir.

Exercice

Vous pouvez travailler sur vos dépendances en acceptant de vous donner une meilleure vie ET en effaçant tout ce qui vous pousse à être dépendant.

Le manque est un état d'être qui est créé par des croyances. Pour être complet, vous pouvez aussi effacer votre conception du manque et toutes les conceptions qui génèrent le manque en vous et dans votre vie.

5. Pouvoir/influence

Le pouvoir est d'abord et avant tout une mesure du désir et de la capacité à créer d'un individu. De nombreuses personnes ont peur du pouvoir, ou peur d'influencer les autres, parce que tous les jours nous assistons à des abus de pouvoir. Cependant, bloquer son pouvoir créatif ou son influence par peur du dérapage est un bon moyen de saboter toute sa vie.

Songez à ceci: « Est-il vraiment possible de n'influencer personne? En essayant de ne pas influencer, est-ce qu'on n'influence pas aussi mais d'une autre manière? Dans ce cas, est-il vraiment pertinent de bloquer cette force en vous? Quel est l'impact d'un blocage de ce type? Est-ce que ça ne rend pas votre vie plus compliquée? N'êtes-vous pas trop soumis? »

6. Sens/Ressentis/Perceptions

Nos sens peuvent nous tromper. Nous le savons grâce à la science.

Nos croyances vont souvent avoir cet effet-là sur nos sens. Si quelque chose est impossible pour notre esprit, alors ça n'existe pas et nos sens vont nous trahir. Il est ainsi facile de passer à côté de certaines expériences.

7. Dieu/Vie/Source/Connexion à Dieu

Effacez vos croyances sur Dieu permet de trouver Dieu autrement. Dieu est un peu comme un fait scientifique. Si vous effacez votre croyance en Dieu, il ne cesse pas d'exister pour autant!

Le problème vient surtout de ce que vous attendez de Dieu, de ce que vous croyez qu'il devrait faire pour vous. Ce sont ces croyances-là qui vont peut-être vous amener à vivre une crise religieuse.

A notre époque de New Age, j'entends souvent: « Je crois en la Source mais pas en Dieu ». Cela pose un problème fondamental: si vous avez un problème avec Dieu, vous avez un problème avec la Source et avec votre connexion à ça. Vous ne pouvez pas éviter le problème en trouvant un autre mot qui vous convient mieux. Il vaut mieux travailler sur vos croyances sur Dieu pour être plus en phase avec la Vie et la Source.

Soyez attentifs aux non-croyances, si vous dites: « je ne crois pas en Dieu », c'est aussi une croyance!

Ne croyez pas que je souhaite que vous effaciez quelque chose au sujet de Dieu, n'utilisez pas ce prétexte pour ne pas effacer vos croyances. Comme je l'ai dit, la foi n'est pas une croyance, c'est un état d'être. Je cherche juste à vous éclairer sur les petits pièges que nos croyances nous réservent.

8. Croyances à propos de votre âme

On croit beaucoup de choses sur l'âme. Qu'elle est immortelle, parfaite, sans tache par exemple. Ou qu'elle n'existe pas.

Si on la survalorise, on saute à des conclusions dangereuses. Par exemple que les croyances viennent du mental et non de l'âme, car elle ne pourrait pas en avoir, elle qui est si parfaite! Du coup on cherche à limiter son mental, à le contrôler à tout prix.

Mais le mental n'est-il pas un aspect de votre âme? Ou pensez-vous que l'âme n'est qu'une petite partie de vous et que tout le reste est bon à jeter?

Je préfère utiliser le mot Ame dans le sens de « ce qui est la Totalité de l'Etre ». L'ensemble de ce que vous êtes. Au moins on n'est pas perdu dans toutes sortes de contradictions logiques. Et si on considère l'âme de ce point de vue, tout en vous fait partie de l'âme. Les croyances existent donc dans l'âme et sont produites par elle.

Vous voyez, c'est juste un problème de vocabulaire et de sens que l'on donne aux mots.

A contrario, si on refuse la notion d'âme, on perd la possibilité de voir qu'il existe des choses que la science ne peut pas comprendre avec ses instruments (par exemple les émotions), ou on refuse la possibilité qu'il existe quelque chose après la mort. Bref, on réduit le champ des possibilités d'une manière arbitraire et pas scientifique du tout puisqu'on exclut d'emblée une possibilité de son hypothèse de travail.

Les croyances que nous avons sur l'âme sont donc très importantes et il est très utile d'effacer votre conception de l'âme ou les conceptions qui affectent votre âme et qui vous empêchent de la sentir et de la reconnaître.

9. Expression/Parole/Arts

- Effacez les conceptions qui bloquent votre expression, votre parole et vos talents artistiques.
- Effacez vos conceptions sur ces sujets pour les voir différemment.

10. Créativité/Talents

- Effacez vos conceptions de la créativité et du talent.
- Effacez les conceptions qui bloquent ou altèrent votre créativité et votre talent.

- Effacez les conceptions qui vous font croire que vous n'avez pas de talent ou que vous ne pouvez pas en découvrir un.

Vous avez compris le concept, je vous laisse continuer avec les catégories suivantes. Soyez inventifs!

11. Rapport à soi

- Confiance en soi/en la vie
- Corps/Santé
- Nourriture/Alimentation
- Digestion
- Sommeil/Rêves
- Maladies/Guérison
- Souffrances/Douleurs
- Séparation/Mort
- Sexualité/Rôle sexuel (femme/homme)
- Apprentissage/Etudes/Intelligence
- Lâcher prise/Oubli/Mémoires
- Pur/Impur/Propre/Sale
- Interdits/Tabous/Inhibition/Résistances/Sabotage

12. Rapport aux autres

- Société
- Relations intimes/sociales/amoureuses
- Enfants/Education/Ecole/Université
- Famille/Parents/Amis
- Frontaliers/Etrangers
- Partis politiques
- Voyages
- Virus/Transmission/Contagion

13. Travail et argent

- Argent/Fortune/Richesse
- Travail/Efforts
- Organisation/Gestion du temps/Temps
- Métiers/Profession
- Loteries
- Sécurité sociale
- Etat/Impôts
- Gouvernement

14. Rapport à la Terre

- Météo/Climat
- Sur ce qu'est la Terre
- Pollution/énergies

Sur ce qui est nécessaire de faire ou de ne pas faire pour la

- Terre
- Son pays
- Autres pays

Adaptez cette liste à vos besoins, trouvez d'autres catégories, il y a tant à faire que c'est à vous d'explorer votre façon de penser.

Ci-dessous quelques questions supplémentaires pour vous aider d'une manière globale :

Qu'est-ce qui vous empêche de changer votre vie ? Vous sentez-vous impuissant ? Résigné ?

Exercice

Effacez les conceptions qui font que vous vous sentez ainsi.

Est-ce que vous fuyez l'affrontement avec les autres même s'il est nécessaire dans votre vie pour changer ce qui ne va pas ?

Exercice

Effacez vos conceptions sur le conflit, la lutte, l'affrontement, le combat, sur l'expression et sur dire ce que vous ressentez et pensez.

Effacez tout ce que vous croyez sur la libre expression.

Effacez la croyance (certitude, savoir...) que: « dire ce qu'on pense amène forcément au conflit et à une situation dangereuse ».

Effacez la croyance (certitude...) que vous perdez systématiquement tous les conflits.

Trouvez-vous toujours le conflit, le combat et l'injustice sur votre chemin ?

Exercice

Effacez vos conceptions sur le conflit et sur le fait que le conflit et la lutte sont nécessaires.

Effacez vos conceptions sur la justice, l'injustice et sur le fait qu'il faut se battre pour arriver à ce qu'on veut ou pour obtenir la justice.

Avez-vous l'impression que vous ne pouvez pas être aidé?

Effacez ces conceptions: « Je ne peux pas être aidé. De toute façon, personne ne peut plus m'aider. Je n'ai jamais été aidé et je ne le serai jamais. Je n'ai jamais été bien aidé, l'aide que je reçois est inadéquate ou partielle... »

Avez-vous l'impression d'être seul ?

Effacez la croyance (...) que vous êtes seul.

Effacez toutes les conceptions qui vous amènent à être seul ou qui vous poussent à chercher la solitude ou qui vous empêchent de trouver une solution à votre solitude.

Effacez votre conception de la solitude.

Avez-vous des difficultés à guérir?

Effacez toutes les conceptions que vous avez sur la guérison en général.

Effacez les conceptions qui font que vous ne pouvez pas être guéri.

Effacez la croyance (...) que votre maladie ne peut pas être guérie : cancer, diabète, sclérose en plaques, fibromyalgie,

mucoviscidose, ... Toutes ces maladies qui pour le moment ne sont pas guérissables par la médecine moderne.

Effacez la croyance (...) que guérir prend du temps, que ça fait souffrir, ou qu'il faut faire des efforts particuliers pour ça (comme être vertueux, juste, bon, gentil, acceptant, humble, combatif...)

La guérison est parfois toute simple, très rapide et facile. Plus vous effacez de croyances à ce sujet, plus vous permettez à cette possibilité de se manifester.

Est-ce que vous résistez au changement ?

Probablement. Nous résistons tous un peu par réflexe. Parce que nous aimons notre identité, notre manière de penser, de voir le monde. Nous résistons aussi parce que nous sommes éduqués à cela, dès notre plus jeune âge. La résistance est une valeur, de même que la lutte.

Effacez toutes les croyances (...) qui vous font résister au changement, à votre changement.

Considérez l'idée que de toute façon vous changez à chaque seconde. Vos cellules meurent et se renouvellent toutes les secondes. C'est ce changement perpétuel qui vous permet de ne pas vieillir trop vite et de vous reconnaître dans la glace chaque matin. Il est futile de vouloir résister au changement puisque le changement est l'essence même de ce que vous êtes.

LES CROYANCES CACHÉES

Parfois, pour pouvoir contrôler la situation, avoir une meilleure vie, éviter un problème, on peut essayer de se cacher à soi-même certaines choses. En psychologie on appelle ça des suppressions, et on en parle en général pour qualifier des mémoires ou des événements traumatiques supprimés du conscient mais toujours présent dans notre mémoire inconsciente.

Il est possible de faire la même chose avec ses croyances.

On pourrait décrire ce mécanisme de plusieurs manières: on cache des croyances qui nous déplaisent dans un coin de notre être, on met ce paquet à distance et on cherche à le supprimer de notre conscient. Ainsi, on a l'impression d'avoir supprimé le problème mais j'ai pu constater combien cette suppression n'est pas efficace.

Ce processus n'est utilisé que pour les croyances qui nous embarrassent et qu'on préfère renier mais dont on ne sait pas comment se débarrasser.

En effaçant ces croyances vous vous rendez donc un grand service.

Exercice

Effacez toutes les suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions que vous avez cachées, supprimées ou mises à distance.

LES « 10 VALEURS FONDAMENTALES »

Au fur et à mesure de mon travail d'effacement, je me suis rendu compte que de nombreux problèmes pouvaient être résolus si on travaillait directement sur des valeurs fondamentales.

Les valeurs fondamentales sont des valeurs sur lesquelles on peut tous se mettre d'accord. Qui font consensus. Ce sont des valeurs qui sont indispensables à notre vie. Ce sont aussi des constantes, elles représentent des désirs profonds que nous avons tous. Nos croyances affectent considérablement la manière dont nous vivons cela.

Voici les 10 valeurs que j'ai retenues suite aux débats que j'ai lancés dans mes cours:

- Amour
- Bonheur
- Liberté
- Plaisir
- Passion
- Joie
- Beauté
- Harmonie

- Paix
- Sécurité

L'ordre de cette liste n'a pas d'importance particulière.

Si vous trouvez d'autres valeurs que vous aimeriez inclure dans cette liste, vérifiez d'abord si d'une manière ou d'une autre on ne peut pas les rattacher à ces 10 valeurs. Le respect, par exemple, est une valeur importante dans notre société mais on peut le rattacher à cette liste par l'Amour et l'Harmonie. En effet, le respect dépend de notre capacité à aimer, de notre besoin de vivre en harmonie, et de la conscience que nous avons (voir plus bas).

Exercice

Notez toutes ces valeurs par un chiffre de 1 à 10. Vérifiez ces valeurs tous les 3 mois pour établir une valeur de référence et pour voir les progrès accomplis.

Pour trouver ce chiffre, dites à haute voix: « je suis heureux(se) », VRAI-FAUX, si VRAI à combien.

Une phrase du type: « je suis en paix » ou « je suis en sécurité » est simple à trouver, mais certaines valeurs vous poseront peut-être un problème de formulation, voici mes suggestions:

- Amour (je me sens aimé(e), je m'aime - ce sont deux aspects différents mais complémentaires de la valeur amour)
- Plaisir (j'ai du plaisir, je ressens du plaisir, je vis dans le plaisir, j'ai du plaisir à vivre)
- Passion (je suis passionné(e), ma vie est passionnante)
- Beauté (je suis beau(belle), je me sens beau (belle))
- Harmonie (ma vie est harmonieuse, je me sens harmonieux, je vis en harmonie)

En travaillant sur ces aspects fondamentaux, vous pourrez trouver des solutions à beaucoup de vos problèmes et faire changer les choses.

Exemple

Si vous trouvez que votre vie est trop terne et insignifiante, c'est probablement qu'il vous manque de la passion. Or la passion est souvent mal comprise et mal jugée. On oppose la passion à la paix, on lui prête de nombreux dangers. Vos croyances sur la passion vont donc limiter votre désir et vous empêcher de désirer et de créer une vie passionnante ou une relation amoureuse passionnante. Le manque de passion dans votre vie se traduira donc de nombreuses manières et touchera de nombreux sujets.

Si vous avez des problèmes d'argent, il est très probable que vous ayez un problème avec la sécurité. J'ai pu constater qu'en travaillant sur la sécurité en elle-même, on peut modifier peu à peu son rapport à l'argent et à la fortune.

On oppose très souvent différentes valeurs entre elle: la passion à la paix, la liberté à l'amour... Ces oppositions viennent de nos croyances. En soi ces valeurs n'ont pas à s'opposer. Dès qu'on croit qu'on ne peut pas tout avoir dans la vie, on marchand. On demande à Dieu ou à la vie de nous donner une valeur en échange de la perte d'une autre. « Donne-moi la santé, je te donnerais mon travail », « Donne-moi l'amour et je te donnerais ma richesse (sécurité) » . Ce marchandage n'a pas lieu d'être et il est nuisible de bien des manières.

Exercice

Pour débloquer ces 10 valeurs, il faut d'abord effacer tout ce que vous croyez à leur sujet. Effacez toutes vos conceptions au sujet des valeurs que je vous propose puis toutes les conceptions au sujet des valeurs en général. Au fur et à mesure que la correction prend effet, votre manière de penser à ces valeurs va changer. De fil en aiguille, vous trouverez d'autres croyances à effacer. Ce travail vous prendra sans doute plusieurs mois, il s'agit de rester attentif et conscient.

En travaillant ainsi sur ces valeurs, je me suis rendu compte d'une chose importante: ces valeurs sont comme des énergies, des forces.

Plutôt que de laisser ces valeurs à l'état de concept, vous pourriez imaginer les recevoir comme on recevrait de l'énergie pure. Vous pourriez simplement accepter de vous ouvrir à elles, et accepter de les recevoir dans votre être.

Exercice

Faites le test du VRAI/FAUX pour savoir si vous êtes ouvert à ces énergies. Faites-le pour chaque valeur.

Effacez tout ce qui vous empêche de vous ouvrir à ces énergies. De les accepter, de les aimer, de vous donner le droit de les recevoir. Effacez tout ce qui vous empêche de créer, de donner et de transmettre ces énergies. Effacez tout ce qui vous pousse à les retenir et à les bloquer. Effacez tout ce qui fait que vous y résistez. Effacez tout ce qui justifie ces résistances.

Vous pouvez ensuite faire le test du VRAI-FAUX pour voir si vous êtes plus ouvert à chacune de ces énergies.

A l'issue du travail que vous aurez fait sur vous, il sera facile de mesurer votre progression en mesurant les 10 valeurs. Faites-le tous les 3 mois. Vous aurez ainsi une preuve de ce que cette méthode vous aura apporté et non pas juste une présomption. Cette remarque est valable évidemment pour tous les tests que vous avez pu faire dans ce livre.

LA CONSCIENCE

La conscience est une des plus belles qualités que nous ayons et c'est aussi une valeur.

Je pense que l'effacement des croyances va vous aider à être plus conscient. Pourquoi? Parce que les croyances économisent notre cerveau. Pas besoin de réfléchir, il nous suffit de croire.

Dès l'instant où vous essayez vraiment de trouver une réponse, vous utilisez votre Conscience. Votre Conscience avec un C majuscule est en quelque sorte votre guide intérieur le plus élevé. Du moins ça devrait être ainsi, ça pourrait être ainsi.

Comprenez ce mot dans son sens large et pas dans son sens moral. La conscience du bien et du mal n'est pas la Conscience comme je l'entends. Le bien et le mal sont définis par des croyances tout autant que le reste. La Conscience n'est pas une croyance. C'est un état vibratoire différent. Un état au-delà des croyances.

Vous avez probablement déjà ressenti ce qu'est la Conscience. Ça peut être une sensation de bonheur tranquille. L'impression que tout est bien. Un état méditatif. Un moment de joie pure où vos facultés intellectuelles sont à leur maximum.

Mais cela peut aussi être une sensation de plénitude et d'ouverture comme suscitée par la présence de petits enfants, une promenade dans la forêt, un voyage dans le désert, une idée lumineuse en vous réveillant le matin.

Parfois une prise de conscience est douloureuse mais elle nous fait évoluer d'une manière positive et ses répercussions nous amènent à nouveau sur notre chemin. Voilà ce que vous pourriez trouver en cherchant la Conscience.

La Conscience est un état progressif. Il y a des seuils à franchir. Un bébé naît avec une capacité de conscience très faible, il est donc totalement dépendant des autres. En grandissant, il développe sa coordination et sa motricité, ses sens, son intelligence, le langage ET il devient aussi plus Conscient de lui-même et des autres. L'adolescent passe lui aussi par un saut de Conscience. Il croit tout comprendre parce qu'il a tout à coup des prises de conscience très claires. Il « voit » mieux, il comprend mieux, certaines illusions tombent (sur ses parents, sur la société, sur l'école, sur ses amis...), il cherche à se découvrir.

Enfin l'adulte connaît lui aussi un saut de Conscience. Certains le connaissent tôt, d'autre tard.

A chaque étape de vie correspond un niveau de Conscience donné. Malheureusement, arrivés à l'âge adulte, la plupart des gens stagnent et ne cherchent pas à progresser plus. Pourtant il y a beaucoup d'autres seuils à franchir au-delà de ce stade.

Dès qu'on sort de l'apprentissage de la vie comme on la connaît, on peut vraiment chercher à développer sa Conscience. Celle-ci n'est pas limitée aux connaissances, ni à l'intelligence. Elle n'est pas directement liée aux facultés

de déduction. Elle ressemble plutôt à un « je sais ». Une sorte d'intuition instantanée. Une compréhension globale.

Exemple

Un peintre chevronné, qui a appris son art il y a longtemps et qui passe son temps à le perfectionner, à jouer avec ce qu'il sait, qui dépasse ses limites et qui crée en transcendant son art est un bon exemple de Conscience. La Conscience transcende ce qu'on sait et nous apporte la faculté de nous dépasser. Ne me comprenez pas mal, un bon peintre n'est pas forcément Conscient, c'est juste un exemple pour vous montrer que l'expérience et l'habitude peuvent nous faire transcender les croyances et les connaissances pour aller au-delà de ce qu'on sait pour chercher une réponse.

En étant plus conscient, on comprend que certaines choses sont inutiles ou dangereuses pour soi-même ou pour les autres. On est plus capable de collaborer avec les autres et de co-crée une société agréable, fonctionnelle et adulte. Dans un certain sens, la Conscience nous aide à avoir une vie plus morale. Dans un autre sens, la Conscience nous aide à nous libérer d'une morale trop étriquée.

D'une manière générale, l'effacement des croyances vous permettra de franchir des seuils de Conscience. Mais je vais aussi vous proposer quelques exercices pour vous aider à accélérer ce mouvement si vous souhaitez aller plus vite.

Exercice

Dites à haute voix, je suis Conscient(e) et faites l'exercice du VRAI-FAUX, notez ce chiffre.

Effacez vos conceptions sur la Conscience, sur ce qui est Bien ou Mal, vrai ou faux, juste et pas juste. Effacez les conceptions qui bloquent votre Conscience. Effacez ce qui vous empêche de vous ouvrir à la Conscience.

Effacez vos conceptions sur l'intuition, sur l'intelligence, sur le savoir, sur les connaissances, sur l'imagination, sur comment vous apprenez, sur l'expérience, sur l'écoute, sur l'expression, sur les sens et sur comment utiliser tout ça.

Effacez vos conceptions sur les ancêtres, l'hérédité, la vie et la mort, la conception, la naissance, le développement de la vie, l'évolution, la transformation, les dons, les capacités, la créativité, la finalisation, la réalisation, le mode opératoire de la vie, sur Dieu ou la Source, sur ce qu'il y a après ou ce qu'il y avait avant.

Par la suite, soyez attentif à ce qui va se passer, aux idées que vous allez avoir et à ce que la Vie va vous proposer comme choix ou comme obstacles. Il y a des leçons à tirer des processus que vous vivez. Vous pouvez rebondir sur ces moments-là en effaçant d'autres croyances qui étaient trop enfouies jusqu'à présent pour que vous puissiez en prendre conscience mais qui à présent sont accessibles. En les effaçant vous ferez peut-être des progrès fulgurants.

Pour devenir conscient, il faut et il suffit de se laisser être conscient, de le désirer, d'accepter la Conscience et de

s'ouvrir à la Conscience. Cela peut sembler simple et j'espère que cela sera simple pour vous, mais j'ai pu constater combien ces choses pouvaient être compliquées à mettre en place.

J'ai observé aussi que de nombreuses personnes étaient réfractaires à la conscience. Cette résistance s'explique, à mon avis, de plusieurs manières: d'abord on résiste à ce qui est nouveau parce que cela nous fait peur; ensuite on cherche à protéger sa routine et à conserver une certaine forme d'inconscience qui nous rappelle notre enfance; enfin on peut avoir peur de découvrir qu'on n'est pas aussi parfait ou gentil qu'on le pense.

La Conscience nous permet de voir ce qui est vrai en nous et tout autour de nous. Vous seriez surpris de voir combien de personnes refusent de voir la vérité de ce qu'ils sont.

Si vous préférez voir la vérité malgré tout, vous pouvez continuer avec l'exercice suivant.

Exercice

Dites à haute voix:

- Je me laisse être Conscient.
- Je désire être Conscient.
- Je veux être Conscient.
- J'accepte d'être Conscient.

- Je m'ouvre à la Conscience.
- J'accepte de faire mon prochain saut de Conscience.
- J'accepte de voir la Vérité.

Vérifiez si cela sonne VRAI ou FAUX et si VRAI à combien. Vous obtiendrez ainsi quelques réponses intéressantes.

Puis, si vous le souhaitez, effacez toutes les croyances qui bloquent ou limitent ces étapes. Soyez attentifs et ouvert à ce qui se présente. Vous pourriez trouver des réponses dans vos rêves, dans certains livres thérapeutiques, au contact de certaines personnes ou tout simplement avoir une illumination intérieure spontanée.

Il est inutile de forcer un mouvement de conscience. Certaines étapes doivent se faire dans l'ordre. Ce n'est pas toujours vrai mais cela arrive souvent ainsi.

J'ai essayé de forcer ces étapes. Je découvrais de nouvelles choses chaque jour, de nouvelles corrections, de nouvelles idées, de nouveaux traitements. Chaque jour je faisais une ou plusieurs prises de conscience. Au lieu d'apaiser mon mental, cela l'a excité. Je dormais moins bien, travaillant même la nuit, et je me suis épuisé. Après 3 ans de ce régime je me suis senti tellement épuisé que j'ai décidé de ralentir le rythme et de freiner ce mouvement. Assez rapidement cela a fonctionné. J'ai peu à peu retrouvé ma paix intérieure et un état physique plus normal.

Je n'ai pas essayé de forcer ces étapes par hasard. Certains problèmes demandaient à être résolus rapidement. J'ai donc désiré cette vitesse, je l'ai demandée, et je l'ai obtenue. Parfois notre désir crée beaucoup mieux qu'on ne le croit.

Tout ceci pour vous dire que faire cela tranquillement est une bonne chose. Mais cet exemple est aussi là pour vous donner un dernier message important, la clé réside dans votre désir, votre envie. Et simplement ça. Il suffit de désirer pour recevoir. Votre désir est créateur.

VOTRE DÉSIR CRÉE

D'abord j'insiste sur le fait de ne pas en faire une croyance. Il ne s'agit pas de croire à cette affirmation. Essayez plutôt de la vérifier dans votre vie.

Nous croyons tellement aux méthodes, que cette idée peut paraître subversive, ou même choquante. Néanmoins, j'ai pu constater que le désir était le facteur de création le plus important. Et je n'ai pu le réaliser qu'en effaçant mes croyances. Car avant, pour moi, réussir était une question de destinée, de chance ou de croyance.

Vous pouvez vérifier cette affirmation en étudiant la vie de ceux qui réussissent bien dans leur vie. Ont-ils appliqué une méthode? Se sont-ils démenés pour arriver à leur fin? Ont-ils eu peur de ne pas y arriver? Ont-ils connus le doute, l'angoisse et la peur? Sans doute, mais au final ils y sont arrivés. Quel a été la cause première de leur réussite,

qu'est-ce qui a précédé leurs efforts, leurs actions et même leurs croyances? C'est le désir. Le désir de vivre cette vie-là, le désir de réussir, le désir de réaliser leurs rêves.

Le désir est la première cause de tout ce que vous vivez. Il suffit de désirer et de mettre en pratique ce désir.

Mais il y a un écueil. Nos désirs sont eux-mêmes biaisés et influencés par nos croyances. Certains de nos désirs sont inadéquats, toxiques ou irréalistes. D'autres sont trop étouffés par les croyances. Pour pouvoir débloquer la puissance de notre désir, il faut effacer beaucoup de croyances.

Exercice

- Effacez toutes les conceptions qui bloquent votre désir, qui l'empêchent de créer, de se manifester dans la matière.
- Effacez toutes les croyances (...) qui génèrent des désirs toxiques, dangereux, mauvais pour les autres...
- Effacez toutes vos croyances (...) sur le désir, l'envie, l'intention, la volonté et le besoin.
- Effacez toutes les croyances (...) qui vous empêchent d'accepter vos désirs.

COMMENT TRAVAILLER SUR UN PROBLÈME PRÉCIS?

Maintenant que vous avez découvert comment travailler d'une manière globale et systématique sur vos croyances, vous pouvez laisser le travail intérieur se faire et voir ce que cela change pour vous. D'une manière générale, ce processus dure plusieurs mois, parfois même plusieurs années. Cela dépend d'où vous partez, de votre enthousiasme, de votre capacité à changer, de votre ouverture et de beaucoup d'autres facteurs.

Mais il est aussi probable que vous souhaitiez maintenant travailler sur un problème précis de votre vie: amour, travail, argent, sécurité, famille, santé, amitiés, hobby, voisinage,...

Vous pouvez évidemment extrapoler par rapport à tous les exemples que je vous ai donnés dans ce livre, mais certains d'entre vous seront probablement contents de pouvoir commencer avec un canevas précis.

1. Commencez par identifier votre problème

Soyez précis. Ecrivez des phrases sur une feuille de papier et notez tout ce qui s'y rattache, ce que cela implique, les causes que vous voyez à ce problème et ses conséquences.

Exemple

Vous avez un problème avec les voisins, vous ne supportez pas leur comportement. Ils font trop de bruit, ne répondent pas à vos demandes de baisser le volume et sont désagréables avec vous. Cela vous mine, cela perturbe

vosre sommeil, cela crée une quantité considérable d'émotions négatives comme la colère, la rage, la haine, la peur ou la tristesse, cela occupe vos pensées en permanence... Enfin, cela vous amène à vous sentir très mal chez vous, à avoir envie de partir. Vous avez perdu votre paix intérieure et votre confiance en les autres, vous ne vous sentez pas respecté et vous trouvez cela injuste.

2. Exprimez à haute voix ce que vous voulez

Trouvez ce que vous voulez vraiment par rapport à ce problème. Ne cherchez pas à revenir en arrière, dans l'ancienne situation confortable, mais imaginez plutôt le futur que vous souhaitez avoir.

La plupart du temps, on réfléchit en se disant qu'on aimerait bien que tout redevienne comme avant. Mais comme vous avez pu le constater, la vie avance en avant et pas en arrière, il vaut donc mieux trouver un objectif qui ouvre un nouvel espace dans le futur.

Exemple

J'aimerais que mes voisins déménagent, ou j'aimerais trouver un nouvel appartement, ou j'aimerais que mon bailleur trouve une solution et m'aide, ou...

3. Effacez les croyances qui ont créé cette situation

En général, il y a toujours des croyances initiales et inconscientes à l'origine d'un problème, il est donc très utile d'effacer les croyances qui ont créé le problème.

Il n'est pas toujours évident de trouver précisément quelles sont ces croyances, mais vous n'avez pas besoin de les trouver. Il vous suffit d'effacer en utilisant le fait que ces croyances sont associées mémoriellement en vous à ce problème.

Exemple

- Ces choses-là n'arrivent qu'à moi.
- La vie est injuste.
- Les voisins sont toujours un problème.
- Les propriétaires se fichent toujours de leurs locataires.
- Les gens n'ont aucun respect.
- S'il y a un problème, c'est forcément moi qui vais le subir.
- Je ne suis jamais respecté.
- On me doit le respect.

4. Effacez les croyances que vous avez sur cette situation

Il est très probable que les croyances que vous avez sur votre problème vous empêchent de le résoudre. Si vous parlez de votre problème à quelqu'un, vous allez forcément parler de vos croyances, c'est donc un moment très favorable pour prendre conscience et effacer.

Parler à quelqu'un et écouter ce que vous dites est un très bon moyen de trouver des croyances et de résoudre ses problèmes. La plupart du temps, quand on parle on ne s'écoute pas. Ou disons pas vraiment, on est surtout en train d'écouter ce qu'on va dire par la suite. Ce manque d'attention est un facteur d'échec quand on cherche une solution.

Exemple

- Je ne pourrais jamais résoudre cette situation, c'est trop compliqué.
- Elle ne se résoudra pas toute seule, c'est sûr.
- Les gens ne font jamais d'effort.
- Je ne peux pas compter sur mon bailleur, ni sur personne d'ailleurs.
- La seule solution serait de déménager (mais je m'y refuse par principe).

- C'est mon droit de vivre ici.
- Il n'y aura de toute façon pas mieux ailleurs.
- C'est partout pareil.
- Les gens sont tous cons.

5. Effacez les croyances qui vous empêchent de trouver la solution

Il y a souvent aussi des croyances qui empêchent de trouver la bonne solution. Ces croyances peuvent ne pas avoir de rapport avec la situation mais elles vont néanmoins interférer avec votre réflexion et bloquer vos intuitions. Il est donc utile de les effacer.

Exemple

- Ma vie est faite de problèmes perpétuels, rien ne changera jamais.
- Le problème c'est les autres, pas moi.
- J'ai raison et ils ont tort.
- J'ai forcément tort et les autres ont raison.
- Ce n'est jamais moi qui gagne.
- La vie est contre moi.

➤ Dieu est contre moi.

6. Effacez les croyances qui vous empêchent de laisser la situation se résoudre toute seule

Parfois nous sommes trop obsédés par le fait d'agir. On croit très fort qu'il faut toujours agir et on suppose qu'une situation ne pourra pas se résoudre d'elle-même. Cependant, vous connaissez peut-être des gens qui laissent pourrir une situation et qui attendent qu'elle se résolve d'elle-même, non? Et vous connaissez probablement des gens pour qui ça marche. Moi j'en connais et c'était pour moi une surprise que de découvrir que leur attitude passive cachait en fait une philosophie intéressante: « il n'est pas toujours nécessaire d'agir, parfois il faut juste laisser les choses se faire ».

J'ai donc effacé mes croyances sur la nécessité d'agir et cela m'a beaucoup apaisé. Car quand on croit devoir agir ou si on croit qu'agir est toujours nécessaire mais qu'on ne sait pas comment alors on se propulse dans un mouvement mental et émotionnel sans fin, dans lequel on est poussé à essayer de trouver une solution avec sa tête, alors qu'il n'y a pas peut-être pas de solution mentale à ce type de problème.

Parfois la solution arrive d'elle-même quand le « fruit est mûr ». La vie peut vous aider à créer, mais son mouvement n'est pas toujours rapide et il faut parfois que beaucoup de choses se passent dans la vie des autres pour qu'une solution survienne dans la vôtre.

Exemple

Un voisin bruyant peut être amené à déménager pour plein de raisons, des raisons agréables et d'autres désagréables. Cela dépend de sa création de vie, de ce qu'il veut, de ce qu'il croit. Et toutes ces choses ne sont pas entre vos mains. Mais la vie a le chic pour entremêler subtilement les histoires et parfois du bonheur de l'un, naît le bonheur de l'autre.

On croit trop que le malheur des uns fait le bonheur des autres. Bien qu'on puisse le constater, on peut aussi constater, si on observe sans croyances la vie des gens, que le bonheur des uns fait aussi le bonheur des autres. Il n'y a donc pas qu'une seule option.

En cherchant à créer une situation WIN-WIN comme on dit dans le monde économique, on peut générer des changements positifs pour toutes les parties. Et on peut se déculpabiliser car on cesse de souhaiter du mal à quelqu'un pour pouvoir avoir ce que l'on veut.

Cette logique de réflexion fait partie de ces croyances fondamentales qu'on porte tous en nous depuis notre naissance: « il faut souffrir pour évoluer, forcément on va manquer, la vie est dure, il faut marcher sur les autres pour faire son bonheur, on ne peut pas trouver de compromis, il faut se sacrifier pour le bonheur des autres, rien n'est jamais facile... »

Exercice

Effacez les suppositions, préjugés, croyances, certitudes, savoirs, vérités et convictions suivants:

- Un problème ne se résout jamais tout seul.
- Il faut toujours agir pour résoudre ses problèmes ou ceux des autres.
- Le malheur des uns fait le bonheur des autres.
- Pour que je gagne, il faut que quelqu'un perde.
- On ne peut pas tout avoir.
- Il n'y a pas de place pour tout le monde sur cette Terre.
- Il faut souffrir pour évoluer ou pour réussir.
- Forcément, je vais manquer.
- Je dois me sacrifier pour que les autres soient heureux.

7. La conséquence est souvent la cause enfouie du problème

A mon grand étonnement, au fur et à mesure de mes effacements, je me suis rendu compte que la conséquence émotionnelle ou morale d'un problème de vie, était en fait souvent sa cause. Je m'explique.

Exemple

Dans un problème de voisinage, voici les conséquences qu'on peut envisager: on est poussé à bout et on se sent souvent impuissant. On perd sa paix intérieure et sa confiance en les gens et en la vie. On est bouleversé par un tourbillon d'émotions et on perd souvent les pédales, parce qu'on est menacé dans sa sécurité première.

Alors on peut voir le problème sous cet angle-ci: en soi il y a depuis longtemps un problème de sécurité, de paix et de confiance en la vie. Peut-être est-ce dû à l'enfance ou à la vie foetale, peut-être est-ce un problème hérité.

Pour comprendre ce mécanisme il vous suffit de vous demander quel autre événement de votre vie vous revient quand vous pensez à ce problème-ci. En général, on trouve vite des idées. Cela peut être un événement de l'enfance, une incapacité à se défendre contre ses frères et soeurs par exemple. Ou cela peut être un événement de la vie foetale, non accessible à votre souvenir mais néanmoins présent. Vos parents pourraient vous dire par exemple que pendant la grossesse de votre maman, ils ont eu beaucoup de soucis par rapport à l'argent et la sécurité. Généralement, on peut connecter plusieurs événements à un problème du présent. Pour guérir il faut dans ce cas-là, corriger tous ces événements pour pouvoir se redonner une base intérieure plus stable et plus sécurisante. Idéalement, il faut consulter un psycho-thérapeute ou un thérapeute qui puisse travailler sur les mémoires d'événements passés. Mais vous pouvez aussi effacer les croyances qui sont associées à ces moments-là et qui sont la cause de ce problème.

Dans la suite de ma méthode, je vous donnerai des clés pour arriver à faire cela vous-même. Mais rien ne remplace la parole, l'échange que vous pourriez avoir avec quelqu'un qui sait écouter et qui sait vous poser les bonnes questions. Parler suffit souvent à guérir. Vous pourrez le constater si vous effacez votre croyance comme quoi « parler ne sert à rien »...

8. Il faut parler de son problème et ne pas étouffer ses émotions

En cherchant à être complet dans mon explication, je sors un peu du cadre de ce livre pour déborder sur celui de mes livres suivants mais néanmoins il est utile et nécessaire que vous compreniez toute la puissance de l'expression.

Exprimer est un moyen pour « faire sortir de soi une certaine pression ». Chaque émotion génère une pression interne. Cette pression est capable de modifier votre manière de penser, ressentir et agir. Vos émotions ont cette puissance-là, mais elles ne sont puissantes que tant qu'elles ne sont pas exprimées.

Dès l'instant où vous exprimez vos émotions, celles-ci se dissipent. Dans ex-primer, il y a le préfixe ex- qui veut dire sortir dehors, et -primer, qui ressemble à presser, pression. Quand on exprime, on presse dehors. On se libère de...

Voyez les émotions comme un gaz qui occupe l'entier de votre corps. En exprimant ce gaz, vous le sortez dehors et de nocif, il devient inoffensif.

L'expression est un exercice difficile parfois. Exprimer des émotions intenses est un challenge.

Par exemple: -Arrivez-vous à dire à vos parents que vous les aimez?

C'est une émotion positive, mais est-ce facile pour autant? La plupart des gens que j'interroge à ce sujet me répondent que c'est effectivement quelque chose qu'ils n'arrivent pas ou peu à faire. Que c'est plus facile par écrit et que sinon on ne le dit que lorsqu'une situation difficile le justifie.

Pourquoi cette gêne? Pourquoi cette difficulté? Probablement parce que nous sommes plutôt éduqués à ne pas exprimer nos émotions que l'inverse. Un enfant a le droit de le faire, mais en grandissant, ce droit lui est retiré. Pourquoi? A nouveau, il s'agit de croyances. De celle de la société dans laquelle on vit. Cet état de fait est très variable en fonction des cultures et des pays mais vous comprenez ce que je veux dire.

En parlant de vos problèmes à vos amis, à votre famille, à des étrangers, à des thérapeutes, à votre médecin, vous pouvez déposer un peu de votre fardeau et vous sentir plus léger. Il est plus facile de prendre de bonnes décisions ainsi. Il est plus facile d'attendre ainsi.

Mais on peut hésiter à parler à quelqu'un d'un problème intime. Dans ce cas, parlez tout seul, parlez à Dieu ou à un ami imaginaire. L'expression solitaire peut vous paraître bizarre mais le but recherché est de faire sortir de soi les

émotions qui vous pourrissent la vie. Il vaut donc mieux le faire que de perdre pied. Si vous le faites, faites-le seul, dans un coin tranquille, là où personne ne peut vous voir et vous entendre et lâchez-vous! Soyez vrai, soyez franc avec vous-même, ne limitez pas votre langage, défoulez-vous, ça fait du bien!

Nous sommes particulièrement bloqués au niveau émotionnel. Se libérer à ce niveau est un travail qui vaut la peine d'être entrepris. Ne cherchez donc pas à être parfait avec les autres, et à vous taire obstinément. Ne cherchez pas à résoudre tout seul votre problème. Qui vous y oblige, à part vous? Cherchez de l'aide et vous trouverez de l'aide. Et s'il est difficile de trouver quelqu'un qui puisse vous écouter, effacez les croyances qui pourraient vous bloquer dans cette tentative.

9. Il n'y pas de recette miracle

Nous croyons trop qu'il existe des recettes miracles pour vivre notre vie. Nous croyons trop à des méthodes. Ma méthode n'est qu'un outil pour vous aider à aller mieux. Il y a d'autres méthodes, mais au final, ce qui compte c'est surtout vous. Cela dépend de votre intelligence, de votre intuition, de votre création de vie, de comment vous êtes entouré, de comment vous acceptez de changer mais aussi de comment vous laissez la vie vous aider...

OUVERTURE

Voilà plus de 10 ans maintenant que j'efface mes croyances. Et de temps à autre, j'en efface encore. J'ai bon espoir d'en avoir fini le jour de ma mort ;-)

En faisant cela, mon regard sur le monde a changé progressivement. Je suis devenu plus lucide, plus pragmatique, j'ai abandonné derrière moi toutes sortes de croyances: des superstitions, des croyances héréditaires, des croyances issues de la Science et aussi des croyances New Age que j'avais pu récolter à travers les cours de thérapie que j'ai suivis ou au travers des livres que j'ai lus. L'esprit allégé, j'ai pu découvrir des choses étonnantes et certainement « incroyables » qui m'ont permis de créer une nouvelle méthode de guérison, de transformation et d'éveil, que j'ai nommée Portes de Conscience.

J'ai vécu de nombreux changements, dans mon corps, dans mon énergie, dans ma vie sociale et intime. Je pourrais par exemple vous parler de ma perception du temps. Celle-ci a passablement changé depuis que j'ai effacé mes croyances sur le temps. Là où tout le monde a l'impression que le temps passe vite, qu'il fuit, j'ai plutôt l'impression que chaque année dure 10 ans. Ces 6 dernières années, en particulier, m'ont semblé être toute une vie. Ce n'est ni bien ni mal en soi, mais cette expérience est très étrange à ressentir.

Dans mon travail de thérapeute, j'ai pu faire des progrès extraordinaires. J'ai fait découverte sur découverte, et ma conception du monde, de l'être humain, du corps, de l'âme a changé. Toutes ces prises de conscience ont débouché sur de nouvelles corrections, de nouveaux moyens d'aider les gens et plus d'efficacité. Ce travail a été très prenant, épuisant parfois, car je l'ai pratiqué tous les jours pendant 10 ans, à raison de 2h par jour en moyenne. Un travail de fou, 7300 heures de travail personnel et ce, sans compter le temps consacré à mes patients ou à mes cours.

J'ai pu voir que pour innover, il fallait savoir utiliser son intuition et sa conscience ET ne pas avoir de croyances. Les croyances sont un énorme handicap quand il s'agit d'avoir une idée nouvelle.

Peu importe votre profession, je pense qu'en effaçant vos croyances vous serez capables d'amener votre talent, votre art et vos compétences à un autre niveau. Vous pourrez franchir les barrières que tout le monde se met et être vraiment original.

Certaines professions sont plus susceptibles d'attirer des « inventeurs » ou des « chercheurs ». Et d'autres de gens qui savent se dépasser, se transcender. Si vous êtes ce genre de professionnel, l'effacement des croyances devrait considérablement vous aider à sortir du lot.

Evidemment, l'effacement de croyances ne vous servira pas que dans le monde professionnel. Ce sera aussi un précieux secours dans votre vie quotidienne, affective, familiale, sportive et dans vos hobbies.

Pour faire des progrès conséquents, j'ai pu constater qu'il est nécessaire de faire de l'effacement un rituel quotidien. A tout moment, vous pouvez vous entendre penser ou dire une croyance. C'est à ce moment-là qu'il faut effacer et pas plus tard. On oublie vite ce qu'on a pensé ou dit et si vous laissez passer trop de temps, la croyance retournera dans votre inconscient où elle continuera à vous influencer en sourdine. En travaillant tous les jours sur vos croyances vous parviendrez à changer peu à peu votre regard sur le monde et à transformer votre vie.

Et n'ayez pas peur d'avoir un avis! En perdant vos croyances, vous ne perdez pas votre faculté à avoir une opinion ou un avis. Vos avis seront simplement différents, moins rigides. Vous serez plus capable d'en changer, de les remettre en question et de ne pas vous énerver si on vous contredit.

Je vais terminer ce livre par une incursion dans l'imaginaire, en oubliant un instant que certaines choses sont censées être impossibles...

Imaginez qu'il soit possible de toujours choisir la bonne caisse au supermarché.

Imaginez qu'il soit possible de manger autre chose que du brocoli.

Imaginez un monde où il n'y aurait pas de problèmes à résoudre.

Imaginez qu'on cesse de croire que pour gagner il faille que quelqu'un d'autre perde.

Imaginez qu'il soit facile de trouver l'amour.

Imaginez que quelque chose puisse vraiment aller plus vite que la lumière (même si on croit cela impossible, ex: l'intrication quantique).

Imaginez une Bourse qui ne serait plus régie par des croyances, des émotions et l'appât du gain.

Imaginez des politiciens qui n'appartiendraient plus à un parti, qui ne débattraient plus sans fin à propos de leurs croyances, mais qui seraient vraiment à la recherche de la solution idéale en utilisant leur intelligence et leur intuition de manière optimale.

Imaginez des entreprises qui ne chercheraient pas que le bénéfice, mais qui essaieraient surtout d'améliorer la vie sur Terre en créant des produits innovants, éthiques, non polluants, beaux et bien pensés.

Imaginez une Terre sans croyances.

En espérant vous avoir intéressé et vous avoir été utile sans vous avoir transmis moi-même des croyances, je vous dis à bientôt pour la suite de ma méthode.