



★ RESUME

Ce livre est devenu un classique depuis sa première parution il y a plus de 40 ans aux Etats-Unis, en 1978 précisément. Depuis, la pratique de la visualisation s'est diffusée plus largement dans la société américaine comme en France, alors qu'elle était à l'époque confidentielle, populaire uniquement auprès des athlètes de haut niveau et recommandée par quelques traditions spirituelles.

Alors que la psychologie positive, appuyée sur des travaux scientifiques, est aujourd'hui en plein essor, ce livre pourra être critiqué comme un ouvrage de développement personnel dépourvu de substance scientifique. De fait, l'argumentation scientifique n'est pas recherchée par l'auteur : elle se donne avant tout pour objectif que nous fassions l'expérience d'intégrer la pratique de la visualisation dans notre vie afin de juger par nous-mêmes des effets obtenus.

L'idée essentielle de ce livre est simple : nous attirons ce à quoi nous pensons le plus, ce que nous espérons au plus profond de nous-mêmes, ou ce que nous imaginons avec le plus de force.



TEMPS DE LECTURE

4-5 Min. 923 mots

Ceci s'explique pour l'auteure par le fait que l'univers est un vaste champ d'énergie dans lequel nous sommes immergés et dont nous faisons partie, et que l'énergie d'une certaine qualité - émise par exemple lorsque nous pensons à quelque chose - tend à attirer ce qui a la même qualité d'énergie.

Les visualisations proposées dans le livre sont qualifiées de "créatives" dans la mesure où elles contribuent à faire advenir les situations que l'on imagine.

L'auteure observe que nous utilisons déjà tous la visualisation de façon inconsciente car nous formons régulièrement des images dans notre esprit, notamment lorsque nous anticipons le futur. Mais nous le faisons souvent plus pour imaginer les problèmes à venir que pour explorer les scénarios les plus favorables.

Ce livre propose de renverser cette logique, et de mettre consciemment la pratique de la visualisation au service de nos désirs profonds et de notre épanouissement.

La technique de la visualisation en elle-même n'a rien de complexe : il s'agit de traduire en images ce que nous voulons atteindre dans notre vie.

Quelques conditions doivent tout de même être respectées pour que cela fonctionne. D'abord, nous devons idéalement nous placer au préalable dans un certain état de détente ou de relaxation. Ensuite, l'objectif visualisé doit être suffisamment clair, et les images les plus précises possibles. Il faut par ailleurs que la visualisation soit répétée fréquemment, si possible de façon quotidienne. Enfin, les images visualisées doivent être consolidées avec des affirmations, qui doivent être formulées sous forme positive et au présent. Par exemple : "je peux compter sur mon énergie créative face à des problèmes complexes". Ou "Je suis de plus en plus créatif dans ma vie".

SUITE RESUME

Ces affirmations viennent contrebalancer notre dialogue intérieur, qui est souvent brutal vis-à-vis de nous-mêmes (ce dont la pratique de la méditation nous aide à prendre conscience). Elles sont conçues en complément de la visualisation, afin d'en renforcer les effets. Il ne s'agit pas juste de "penser" de façon positive.

L'auteure consacre un chapitre entier à une objection importante : cette pratique de la visualisation serait en contradiction avec un message essentiel commun à beaucoup de traditions de sagesse : l'invitation à lâcher prise, et à vivre davantage dans le moment présent.

En nous fixant ainsi des objectifs, dont certains pourront paraître démesurément ambitieux, ne courrons-nous pas le risque de faire de notre vie un combat permanent, bien loin de l'instant présent? Pour l'auteure, nous devons clairement laisser de côté tout esprit de combat.

La visualisation est un acte consistant à placer des intentions sur l'avenir que nous voulons vivre.

Elle nous invite ensuite à ne pas nous crispier quant à la réalisation de nos objectifs. Elle propose pour cela la métaphore d'une rivière dans laquelle nous choisirions de nous laisser porter (la rivière de la vie, donc), mais avec la capacité de nous diriger le plus possible en conscience vers telle ou telle bifurcation.

Elle précise au passage que nos visualisations peuvent aussi être mises au service de notre équilibre ou de notre croissance spirituelle : nous pouvons par exemple nous visualiser dans un état de paix intérieure, en harmonie, libérés de nos tensions.

Si d'ailleurs nous avons le sentiment de devoir forcer afin de visualiser quelque chose, nous devons alors nous demander si ce que nous avons choisi est en cohérence avec notre être profond (ce qu'elle appelle notre "higher self").

En fait, selon elle, les visualisations ne peuvent tout simplement pas fonctionner comme outils au service de notre ego, cette partie de nous-mêmes qui est toujours à la recherche de plus de reconnaissance, de pouvoir ou d'argent.

La tendance dominante dans notre société est de chercher à accumuler le plus possible de possessions, pour ensuite faire ce que l'on veut, et enfin (peut-être, un jour!) être heureux. Avoir, faire, être, donc. L'auteure nous encourage à inverser cette logique, en suivant l'ordre "être-faire-avoir": être qui nous sommes vraiment, puis faire ce que nous devons faire ("what we need to do") afin d'obtenir ou recevoir ce que nous voulons vraiment.

En conclusion, ce livre n'est pas juste un manuel de visualisation : il questionne aussi nos croyances et notre regard sur le vie.

Si toutefois c'est la pratique de la visualisation qui vous intéresse avant tout, ce livre sera précieux en vous donnant toutes les clefs et de nombreux conseils pratiques pour faire l'expérience et juger par vous-mêmes.

Dans mon cas, l'expérience faite il y a 15 ans après la lecture de ce livre a été très vite concluante. Mais c'est votre propre expérience qui compte le plus! Je vous souhaite de riches expérimentations avec l'aide de ce livre.

