

INTRODUCTION

Certaines personnes mènent une vie plus enviable que d'autres. Indéniablement. On dirait que la chance leur sourit en permanence: elles rencontrent du succès dans leurs affaires, exercent une profession épanouissante, jouissent d'une bonne santé, disposent de cercles d'amis fidèles, se disent heureuses en amour. Alors que d'autres semblent au contraire s'escrimer contre un mauvais sort qui noircit leur quotidien: échecs professionnels, ennuis de santé, déboires amoureux leur collent à la peau comme une guigne.

Bien entendu, le tableau dressé ici est trop simpliste: une telle chance d'un côté opposée à une telle déveine de l'autre ne paraît pas réaliste. Il n'empêche: certaines vies semblent marquées du sceau de la réussite et du bonheur alors que d'autres non, ou en tout cas beaucoup moins. Nous ne sommes pas tous égaux face aux aléas de la vie, c'est un fait incontestable.

De tout temps, les hommes ont tenté de comprendre cette différence troublante: pourquoi le malheur paraît-il s'acharner sur certains et en épargner d'autres? Très tôt, des explications ont été avancées en terme de mythologies et de divinités, réponses qui avaient l'avantage de permettre de conjurer le mauvais sort: prières, sacrifices, offrandes, actes de repentance et de contrition, voire de mortification pour expier les fautes commises et pour regagner la bienveillance des dieux.

Mais depuis l'apport décisif des Lumières au XVIII^e siècle, l'avènement des conceptions scientifiques et le déclin des grands systèmes religieux, ces explications mystiques et faisant la part belle au surnaturel ont cédé la place à des vues plus rationnelles. L'attitude des individus semble à même d'élucider une grande partie de leur trajectoire de vie. Exit les divinités vengeresses et les péchés à expier ! Le malheur et le bonheur sont devenus en grande partie le fruit de nos manières d'être, de penser et de nous comporter.

Cette conception moderne, responsabilisant l'humain au détriment de facteurs surnaturels, a donné lieu au développement d'un courant qui ne cesse de faire des adeptes aujourd'hui encore : la pensée positive. À sa base, une idée on ne peut plus simple : celui qui pense positivement connaîtra du positif, attirera du positif dans sa vie. Au contraire, celui qui s'adonne au pessimisme et aux pensées négatives mènera à lui le négatif, sous forme de maladies, d'échecs et autres drames.

Certes, l'idée est séduisante par sa simplicité et sa logique implacable ! Mais, toute élégante qu'elle soit, elle n'est encore pas suffisante pour convaincre tout un chacun. Encore faut-il proposer une explication de son fonctionnement ! De nombreux auteurs ont avancé des théories à ce sujet. La plus en vogue, actuellement, porte le nom de *loi d'attraction* : elle stipule que le positif attire le positif, de la même façon qu'un aimant attire à lui la limaille de fer. Les pensées seraient des sortes de vibrations qui attireraient à elles des événements correspondants, ou de la même qualité énergétique ou du même niveau vibratoire. Une loi somme toute bien mystérieuse, aux accents métaphysiques, mais promulguée au rang de loi universelle, au même titre que la loi de la gravitation.

Soit ! Mais suffit-il d'affirmer qu'un mécanisme relève d'une loi universelle pour faire taire les questions à son sujet ? Car des interrogations demeurent : qu'est-ce qui vibre au juste lorsque nous pensons ? De quelle énergie parle-t-on exactement ? Pourquoi

des personnes pourtant très positives sont-elles soudainement accablées par la maladie et le malheur? Pourquoi des personnes très pessimistes s'en tirent-elles quand même bien?

Et surtout, peut-on croire à l'efficacité et aux effets bénéfiques de la pensée positive sans adhérer pour autant à la loi d'attraction ou à une quelconque explication mystique? Y aurait-il une conception rationnelle, acceptée par la communauté scientifique et pas seulement par les adeptes de la pensée positive, pour en clarifier le fonctionnement?

C'est à cette clarification que s'attache la pensée positive 2.0. De même que dans le développement d'internet, une révolution a été accomplie lors du passage au web participatif, le web 2.0, il existe une révolution comparable dans la conception de la pensée positive, un changement de paradigme. Les techniques et les pratiques habituelles demeurent (autosuggestion, visualisation, etc.), mais sans plus aucune référence à des éléments qu'on ne peut expliquer précisément, sans invocation d'une quelconque loi universelle ni recours à un vocabulaire emprunté aux sciences physiques. L'ancrage théorique est uniquement psychologique: il s'agit de théories classiques admises depuis des années par la communauté scientifique, car étayées par de nombreuses expériences réalisées et reproduites dans des conditions rigoureuses.

Ce livre est autant destiné aux lecteurs déjà convaincus des bienfaits de la pensée positive et qui cherchent d'autres explications que celles traditionnellement avancées pour son fonctionnement, qu'aux plus sceptiques qui ont été échaudés par le mysticisme des théories sous-jacentes. Il permet à chacun de comprendre comment fonctionne la pensée positive, quels en sont les principes à l'œuvre, c'est-à-dire pourquoi l'autosuggestion et la visualisation sont des moyens efficaces pour obtenir ce que nous désirons et voir notre vie renouer avec la réussite et la bonne fortune.

Du moment que les théories recourant à des hypothèses difficilement vérifiables sont laissées de côté, un éclairage neuf peut être apporté à la pensée positive. Et, comme pour d'autres phénomènes que la science peut expliquer, ces nouvelles conceptions permettent d'optimiser le processus et le rendre plus efficace encore. C'est pourquoi la pensée positive nouvelle génération, ou 2.0, propose des techniques complémentaires et novatrices afin d'optimiser la concrétisation de belles opportunités dans notre existence.

Ce texte est organisé en trois grandes parties : la première explore ce qu'est la pensée positive que l'on peut dès lors qualifier de classique et détaille les hypothèses traditionnellement avancées pour tenter d'expliquer son fonctionnement, ainsi que les critiques qui lui sont couramment adressées. La deuxième s'attelle à comprendre son mode opératoire à l'aide des connaissances actuelles de la psychologie, étayées par de nombreuses recherches scientifiques. Cette nouvelle compréhension de la pensée positive permet d'innover des techniques innovantes qui augmentent son efficacité, d'où l'intérêt également auprès des personnes qui s'y adonnent depuis longtemps. C'est l'objet de la troisième partie.

Comprendre les enjeux de la pensée positive, passer en revue les hypothèses traditionnelles avancées quant à son fonctionnement, ainsi que les critiques qui leur sont adressées, développer les bases scientifiques et psychologiques permettant de comprendre réellement son mode opératoire, et enfin proposer des techniques complémentaires qui en optimisent les résultats : tel est le cheminement que cet ouvrage va emprunter.