

Norman Vincent Peale

LA PUISSANCE DE LA PENSÉE POSITIVE

Transformer les émotions négatives
en attitudes gagnantes

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Robert Pellerin

CHAPITRE 1

Croyez en vous

seigne une méthode simple et efficace qui permet de réussir sa vie.

NORMAN VINCENT PEALE

Croyez en vous et en vos capacités ! Pour réussir et être heureux, il faut avoir confiance en soi. Le sentiment d'infériorité empêche la réalisation des rêves, alors qu'une juste estime de soi permet au contraire leur entière réalisation ; on voit donc l'importance qu'il y a à avoir une attitude positive. Cet ouvrage vous aidera à croire en vous-même et à libérer vos forces intérieures.

Un nombre effarant de malheureux souffrent d'un complexe d'infériorité. Pourtant, nul n'est tenu de subir un tel handicap ; et sachez que, si l'on sait s'y prendre, on peut parfaitement s'en défaire. Tout est question de confiance en soi. Et vous pouvez, vous aussi, profiter de cette force créatrice présente en vous.

Une formule efficace

Je fus abordé un jour par un homme d'affaires qui venait d'assister à une de mes conférences. Il était désespéré : « Je traite actuellement l'affaire la plus importante de ma vie, me dit-il. Si je réussis, c'est la consécration. Si j'échoue, je suis un homme fini. »

Je lui conseillai de se détendre et de dédramatiser la situation. S'il réussissait, tant mieux. S'il échouait... Eh bien ! la Terre continuerait de tourner.

« Je manque de confiance en moi, dit-il, accablé. Je me sens incapable de réussir quoi que ce soit. Je suis profondément découragé et déprimé. En

fait, j'ai l'impression d'être fini, et je n'ai que quarante ans. Pourquoi ai-je souffert toute ma vie d'un tel manque de confiance en moi-même? Vous parliez dans votre conférence de ce soir du pouvoir incontestable de la pensée positive; pouvez-vous m'aider à acquérir un peu de confiance en moi?

— Il y a deux mesures à prendre, répondis-je. Vous devez d'abord découvrir la cause de votre sentiment d'impuissance, ce qui nécessite une longue analyse. Les troubles émotionnels doivent être traités comme le sont les maladies physiques, ce qui, évidemment, ne peut se faire pendant un court entretien comme celui de ce soir; d'ailleurs, la guérison définitive pourrait nécessiter un traitement particulier. Mais pour vous aider à résoudre votre problème actuel, je vais vous donner une formule efficace à coup sûr.

« Il s'agira pour vous de répéter certains mots tout au long de la soirée et au coucher. Au réveil, demain matin, redites-les trois fois, et trois fois encore en vous rendant à votre rendez-vous important. Si vous faites cela avec foi, vous aurez suffisamment de force et d'habileté pour mener à bien votre entreprise. Plus tard, si vous le désirez, nous pourrions entreprendre l'analyse en profondeur de votre problème; de toute façon, la formule suivante jouera déjà un rôle important dans votre guérison. »

Voici ce que je lui conseillai de répéter: « Je puis tout par Celui qui me fortifie. » (Philippiens 4,13) J'écrivis ces mots sur une feuille pour qu'il ne les oublie pas et les lui fis lire trois fois à haute voix.

« Si vous observez cette prescription, lui dis-je, je suis certain que tout se déroulera pour le mieux. »

Il se leva et, après un moment d'hésitation, répondit avec émotion: « D'accord, docteur, d'accord. » Je le regardai s'éloigner. À le voir redresser les épaules, il était clair que la foi faisait déjà son œuvre. Il m'apprit par la suite que ces quelques mots avaient « fait merveille » dans son cas. « J'ai peine à croire que quelques paroles tirées de la Bible aient tant de pouvoir », ajouta-t-il.

Plus tard, cet homme entreprit de cerner les racines de son complexe d'infériorité. Il en vint à bout grâce à des conseils éclairés et à la foi qu'il apprit à cultiver. Il acquit, en observant les directives qu'on lui donna (voir à la fin du présent chapitre), une confiance inébranlable en ses

moyens. Depuis, il ne cesse de s'étonner d'attirer le succès au lieu de le repousser comme autrefois. Et il n'y a rien d'étonnant à cela si l'on considère sa nouvelle attitude positive.

Les causes du complexe d'infériorité

Il existe plusieurs causes au complexe d'infériorité, dont un bon nombre tirent leur origine de l'enfance.

Un chef d'entreprise vint me consulter un jour au sujet d'un employé à qui il aurait aimé confier un poste de direction. « Ce jeune homme, me dit-il, a toutes les qualités requises pour devenir mon adjoint. Malheureusement, il est si indiscret qu'on ne peut lui faire confiance ; sa manie de trop parler lui fait divulguer la moindre information, fût-elle confidentielle. »

Après analyse, j'en conclus que ce jeune homme avait « la langue bien pendue » parce qu'il souffrait d'un complexe d'infériorité à l'égard de ses collègues. Contrairement à ces derniers, il venait d'un milieu pauvre, n'avait pas fait d'études poussées et, pour pallier son sentiment d'infériorité, divulguait ainsi de petits secrets. C'était le moyen qu'il avait trouvé, inconsciemment (l'inconscient utilise fréquemment de tels mécanismes), pour s'élever au niveau de ses collègues et renforcer son estime de soi. Comme il accompagnait son supérieur à des réunions de gens influents et qu'il était témoin d'importantes conversations confidentielles, il en laissait filtrer juste assez pour éveiller l'admiration et l'envie de ses collègues. C'était sa façon à lui de se mettre en valeur.

Quand l'employeur, homme bienveillant et compréhensif, saisit les causes profondes de ce comportement pour le moins embarrassant, il fit entrevoir à son employé le brillant avenir auquel il était promis, n'eût été son sentiment d'infériorité qui le poussait à dévoiler systématiquement les secrets de l'entreprise. Après avoir pris conscience des raisons qui le poussaient à agir de cette manière, le jeune homme se servit de la prière et de la foi pour libérer ses véritables pouvoirs et devint un rouage important de la compagnie.

L'exposé de mon expérience personnelle permettra peut-être d'illustrer de quelle manière nombre de jeunes gens en arrivent à souffrir d'un

complexe d'infériorité. Enfant, j'étais terriblement maigre. Je débordais d'énergie, appartenais à une équipe d'athlétisme, j'étais bien portant, mais maigre alors que je voulais être gros. On me surnommait, à mon grand désespoir, « maigrichon », quand je rêvais d'être un dur, costaud et musclé. Je faisais tout pour gagner du poids : je prenais de l'huile de foie de morue, je buvais quantité de *milk-shakes*, j'avalais des milliers de *sundaes* (au chocolat) garnis de crème fouettée et de noix, je me gavais de gâteaux et de tartes. Mais rien n'y faisait ! Je restais maigre et j'en souffrais jour et nuit. J'essayai ainsi, par tous les moyens, de grossir. Mais voilà que, brusquement, dans la trentaine, je me mis à enfler au point d'éclater. Du coup, l'obésité devint mon nouveau tourment et, pour retrouver des proportions normales, je dus redoubler d'efforts pour perdre, cette fois-ci, vingt kilos excédentaires.

Mais il y a plus. Comme je l'ai déjà dit, mon père était pasteur et, à cause de cela, on ne me pardonnait pas le moindre écart de conduite. Un fils de pasteur se doit d'être gentil et poli. Moi, je voulais être considéré comme un dur. Jamais je ne deviendrais un prédicateur.

Par ailleurs, sous prétexte que j'appartenais à une famille d'orateurs, on me demandait sans cesse de parler en public, ce qui me terrorisait littéralement. Aujourd'hui encore, le trac me tenaille parfois quand je dois m'adresser à un auditoire. Je dus recourir à tous les moyens connus pour développer ma confiance en moi.

Les enseignements de la Bible

Je trouvai la solution à mon problème dans les enseignements de la Bible : les principes bibliques reposent sur des bases solides et scientifiques capables de guérir n'importe qui d'un complexe d'infériorité. Leur pratique permet de libérer les forces intérieures étouffées jusqu'alors par les sentiments d'impuissance.

L'origine du complexe d'infériorité, qui empêche le plein épanouissement de la personnalité, vient souvent de l'enfance. Peut-être aviez-vous une sœur ou un frère aîné qui réussissait mieux ses études que vous ? Inconsciemment, vous en avez conclu qu'il en serait de même toute votre vie ; jamais, pensiez-vous, vous ne connaîtriez vous aussi le

succès. Croire cela, c'est ignorer que ceux qui réussissent ne sont pas nécessairement les élèves doués.

Pour éliminer un complexe d'infériorité, il suffit d'avoir la foi. Croire en Dieu aide à acquérir cette confiance en soi. La foi dynamique s'acquiert par la prière, par la lecture de la Bible et par l'application de ses enseignements. Je donnerai plus loin des exemples de prière, mais je tiens à souligner, à ce stade-ci, que, pour éveiller une foi suffisamment puissante pour vaincre le sentiment d'infériorité, il faut prier avec ferveur.

Une femme à qui l'on demandait comment elle surmontait toutes ses difficultés répondit: «Pour les obstacles ordinaires, une simple prière suffit. Mais les problèmes graves demandent des prières ferventes qui viennent du fond du cœur.»

Apprendre à prier

Voici ce que disait à ce sujet un de mes amis, Harlowe B. Andrews, homme d'affaires avisé et spiritualiste convaincu: «Pour progresser sur le chemin de la foi, il faut apprendre à bien prier. Dieu sera attentif à la qualité de votre prière et agira en conséquence.» Les saintes Écritures lui donnent raison: «Qu'il vous soit fait selon votre foi.» (Matthieu 9,29) Donc, plus grande est votre difficulté, meilleure doit être votre prière.

Le grand-père du chanteur Roland Hayes disait, dans toute sa sagesse: «Le problème de la plupart des prières, c'est qu'elles manquent de profondeur.» Faites pénétrer votre prière dans vos doutes, vos craintes et votre sentiment d'infériorité. Priez du fond du cœur et vous recevrez la foi toute-puissante.

Adressez-vous à un conseiller spirituel pour apprendre à cultiver la foi qui libère la puissance intérieure. Savoir acquérir et utiliser les pouvoirs de la foi est un art qui s'apprend et qui demande de la pratique pour atteindre la perfection.

Vous trouverez, à la fin du présent chapitre, dix conseils qui vous aideront à vous libérer de votre complexe d'infériorité et à stimuler votre foi. Si vous les suivez scrupuleusement, vous reprendrez confiance en vous; votre sentiment d'infériorité, si profondément ancré soit-il, se dis-

sipera.

La confiance en soi commence dans l'esprit. Comment, en effet, peut-on avoir confiance en ses moyens si on entretient sans cesse des pensées négatives et si on se dénigre constamment ? Tout est question d'attitude : il faut imprégner son esprit de pensées positives pour espérer profiter de cette force qui vit en chacun de nous. Et c'est chose possible, comme en fait foi l'exemple suivant. Il s'agit d'une personne qui y parvint grâce à une méthode toute personnelle.

Par un matin d'hiver, un homme vint me prendre à mon hôtel pour me conduire à la ville où je devais donner une conférence. Trouvant qu'il roulait trop vite sur la chaussée glissante, je lui rappelai que nous avions tout le temps devant nous.

« Ne vous inquiétez pas, me répondit-il. Il fut un temps où, moi aussi, j'avais peur de tout : d'un voyage en avion, d'une randonnée en auto ; quand un des miens s'absentait, je me faisais du souci jusqu'à son retour. Je vivais avec l'impression qu'un malheur me guettait et cela m'empoisonnait l'existence. J'étais saturé d'inquiétude et de doute, au point que mes affaires en souffraient. Et puis, un jour, j'ai trouvé un excellent moyen de chasser ces pensées négatives. Maintenant, j'ai confiance en moi et dans la vie. »

Voici sa méthode miracle : Me désignant deux pinces fixées sur le tableau de bord, il tira de la boîte à gants un paquet de petites cartes et en glissa une sous les pinces. Je lus alors : « [...] Si vous avez la foi [...] rien ne vous sera impossible. » (Matthieu 17,20) Puis il remplaça cette carte par une autre qui disait : « Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous ? » (Romains 8,31)

« Mon emploi de représentant, me dit-il, m'oblige à me déplacer en voiture une bonne partie de la journée. Or j'ai découvert que les pensées se multiplient et se font harcelantes lorsqu'on est au volant. Et si on a une tournure d'esprit négative, c'est à son détriment ; or c'était mon cas. Du matin au soir, je roulais, ressassant sans arrêt des idées pessimistes et négatives ; il ne faut pas chercher plus loin les raisons de la baisse de mon chiffre d'affaires. Mais j'ai désormais appris à penser autrement depuis que j'ai ces cartes sous les yeux. L'ancien sentiment d'insécurité et les peurs qui me hantaient ont été remplacés par des

pensées de foi et de courage. Cette méthode m'a miraculeusement transformé ; mes affaires elles-mêmes en bénéficient, pour la bonne raison qu'on ne peut s'attendre à décrocher une commande si on arrive chez le client découragé d'avance.»

Cet homme avait agi très sagement. En nourrissant son esprit de pensées positives, il avait véritablement changé sa façon de penser. Finis les sentiments d'insécurité et de crainte. Sa force intérieure était enfin libérée.

Avoir confiance en soi

Que nous nous sentions en sécurité ou non dépend uniquement de notre façon de penser. Si nous vivons dans la crainte constante de malheurs, comment pouvons-nous espérer être confiants ? Et il y a plus grave encore : à force d'y penser, on risque bel et bien de faire survenir les événements redoutés. C'est ce qu'avait compris mon « chauffeur ». À l'aide de ses cartes, il s'était imprégné de confiance et de courage, libérant du même coup l'énergie créatrice autrefois inhibée par ses pensées négatives.

Le manque de confiance en soi constitue l'un des problèmes majeurs qui affligent une bonne partie des gens. Dans le cadre d'une enquête menée dans une université, on demanda à six cents étudiants d'identifier leur problème personnel majeur ; 75 p. 100 d'entre eux considérèrent leur manque de confiance en eux comme leur plus grand handicap. On peut vraisemblablement avancer les mêmes chiffres pour la population en général. Partout, on rencontre des gens qui tremblent intérieurement, qui ont peur de vivre, qui souffrent d'un complexe d'infériorité, qui doutent de leur capacité de réussir. Ces gens sont obsédés par la crainte de l'échec. Devant le refus de leur propre valeur, ils se contentent d'une mesure inférieure à celle qu'ils pourraient donner. C'est ainsi que des milliers et des milliers de personnes vivent à quatre pattes, opprimées par la peur et par le sentiment d'échec. Or, dans la plupart des cas, ce sentiment d'impuissance n'a pas de raison d'être.

Les épreuves sapent, à la longue, l'énergie et la confiance des gens. Pour éviter de sombrer dans un découragement par ailleurs sans fonde-

ment, il suffit de réévaluer ses qualités ; cette démarche, si elle est faite honnêtement, redonne confiance en soi et permet de reprendre courage.

Un homme de cinquante-deux ans vint un jour me consulter. Il était désespéré. « Tout ce que j'ai édifié dans ma vie est détruit, me dit-il.

– Tout ? lui demandai-je.

– Tout. Il ne me reste rien, et je suis trop vieux pour recommencer à zéro. J'ai perdu tout espoir. »

Naturellement, je compatis avec lui, mais, de toute évidence, le problème majeur de cet homme résidait dans sa tournure d'esprit négative. Handicapé par le désespoir, il était coupé de sa force intérieure.

« Pour commencer, dis-je, dressons une liste de ce qui vous reste.

– C'est inutile, soupira mon visiteur. Il ne me reste rien. Je croyais vous l'avoir dit.

– Essayons toujours... Votre femme est-elle encore avec vous ?

– Oui, bien sûr. Voilà trente ans que nous sommes mariés. C'est une femme formidable. Je sais que je peux compter sur elle en cas de coup dur.

– Parfait. Notons sur la liste cette première richesse : votre femme restera à vos côtés quoi qu'il arrive. Et vos enfants ? Vous en avez ?

– J'ai trois merveilleux enfants qui m'ont d'ailleurs témoigné leur amour indéfectible en ces temps difficiles. J'en ai été très ému.

– On les ajoute donc sur la liste. Vous avez des amis ?

– Oui, me répondit-il, j'ai de très bons amis. Ils m'ont tous offert leur aide. Mais comment pourraient-ils m'aider ?

– Des amis fidèles et serviables, voilà bien une autre richesse. Avez-vous la conscience tranquille quant à votre conduite ?

– Oui. J'ai toujours été intègre.

– Parfait. J'ajoute à votre actif l'intégrité. Et qu'en est-il de votre santé ?

– Je jouis d'une bonne santé. Je ne suis pour ainsi dire jamais malade.

– J'inscris donc sur la liste : bonne santé. Et votre foi ? Croyez-vous en Dieu ? Croyez-vous qu'Il peut vous aider ?

– Oui. Sans Son soutien, je n'aurais pu passer à travers tout ce que j'ai vécu.

– Récapitulons, lui dis-je. Si j'en juge par vos réponses, vous avez une épouse parfaite, trois enfants dévoués, des amis fidèles, une conscience tranquille, une bonne santé et la foi.»

Je lui montrai la liste. «Ne m'aviez-vous pas dit que vous aviez tout perdu?»

Mon visiteur sourit d'un air confus. «Je n'avais pas pensé à cela, avoua-t-il. Au fond, la situation n'est peut-être pas si critique que ça. Si seulement je reprenais confiance en mes moyens, je pourrais repartir à zéro, même à mon âge.»

Cet homme réussit à recommencer sa vie. Mais il dut pour cela changer sa tournure d'esprit. La foi balaya ses doutes, et il se découvrit une force intérieure toute-puissante.

Les attitudes importent plus que les faits

Cette anecdote illustre bien les propos du psychiatre Karl Menninger : «Les attitudes importent plus que les faits.» Voilà une vérité qu'il est indispensable de retenir. Le fait en soi, même hérissé de difficultés apparemment insurmontables, importe moins que l'attitude que nous adoptons à son égard. Attention ! Votre façon d'envisager une situation peut vous vouer, d'avance, à l'échec. Par contre, la confiance et l'optimisme peuvent influencer les événements et même permettre de surmonter tout problème éventuel.

Je connais un homme qui, sans compétences exceptionnelles, mais grâce à une attitude invariablement positive et optimiste, rend d'immenses services à la maison qui l'emploie. Quand ses associés se montrent pessimistes à l'égard d'une proposition, il recourt à ce qu'il appelle la «méthode de l'aspirateur». Autrement dit, par une série de questions, il aspire, comme de la poussière, l'attitude négative de ses collègues. Puis, posément, il examine la proposition sous un angle positif, émettant des idées constructives et il réussit ainsi à créer une attitude favorable chez ses collègues.

Ceux-ci disent que les faits apparaissent sous un tout autre jour lorsque cet homme entreprend de les analyser. C'est la confiance dont il fait toujours preuve qui le différencie des autres, ce qui ne veut pas dire

pour autant qu'il manque d'objectivité dans son appréciation des faits. Mais la victime d'un complexe d'infériorité déforme la réalité et, pour corriger cette tendance, il s'agit simplement d'aborder les événements sous un jour positif, ce qui ramène invariablement les événements à leur juste mesure.

Comptez ce qui joue en votre faveur

Un bon conseil : si vous vous sentez vaincu et prêt à abandonner la partie, prenez le temps de vous arrêter et dressez la liste des facteurs qui jouent en votre faveur. Ignorez les autres. Ne vous attachez pas aux forces apparemment hostiles, car elles prendront des proportions démesurées et, surtout, injustifiées. Ce serait une grave erreur. Au contraire, pensez à votre « actif », donnez-lui la première place et vous surmonterez les pires difficultés. Une fois libérées, vos forces intérieures, avec l'aide de Dieu, vous mèneront de la défaite à la victoire.

Si vous doutez de vous-même, pensez que le Dieu tout-puissant est avec vous et qu'Il vous aide. C'est un des préceptes fondamentaux de la religion et un antidote infaillible contre le manque de confiance. Répétez simplement : « Dieu est avec moi. Dieu m'aide. Dieu me guide. » Chaque jour, consacrez plusieurs minutes à cet exercice. Affirmez que Dieu est à vos côtés, sentez Sa présence, ayez la foi, et Dieu deviendra réellement votre appui. Le sentiment de force que vous tirerez de cette pratique vous surprendra.

La confiance dépend de votre façon habituelle de penser. Si des idées de défaite vous habitent, vous vous sentirez forcément vaincu. Alors prenez l'habitude de penser sainement. Ainsi, vous acquerez la conviction intime que vous pouvez surmonter toutes les difficultés, si épineuses soient-elles. La confiance décuple les forces. L'expérience a démontré la vérité contenue dans ces mots : « Soyez audacieux, et une force formidable vous soutiendra. » Vous la sentirez grandir au fur et à mesure que votre confiance modifiera votre attitude face aux événements.

Une vérité fondamentale s'exprime à travers ces mots d'Emerson : « Conquièrent ceux qui se sentent capables de conquérir. » Et il ajoute : « Faites ce qui vous effraie, c'est le meilleur moyen de tuer la peur. » Si

vous pratiquez la confiance et la foi, vos peurs et votre sentiment d'insécurité s'estomperont rapidement.

Un jour que Stonewall Jackson projetait une audacieuse attaque, un de ses généraux éleva de pusillanimes objections : « Je crains ceci... J'ai peur de cela... » La main sur l'épaule de son subordonné, Jackson déclara : « Général, n'oubliez jamais que la peur est mauvaise conseillère. »

Le secret de la réussite est d'emplir votre esprit de pensées inspirées par la foi et la confiance, pour en chasser toute trace de doute et de découragement. J'ai conseillé un jour à un homme victime d'insécurité chronique de lire la Bible de bout en bout, en soulignant au crayon rouge tous les passages relatifs au courage et à la confiance en soi. En les apprenant par cœur, il bourra son esprit des pensées les plus saines, les plus joyeuses et les plus dynamiques qui soient. En quelques semaines seulement, cet homme se transforma radicalement ; aujourd'hui, il rayonne de courage et de dynamisme. En réformant sa tournure d'esprit, il a repris confiance en lui.

Neuf règles à suivre

Voici neuf règles à suivre qui vous aideront dès maintenant à vaincre votre sentiment d'infériorité et à mettre votre foi en pratique. Des milliers de personnes ont déjà éprouvé l'efficacité de ce programme ; suivez-le vous aussi et vous sentirez votre force intérieure grandir.

1. Faites-vous une image de votre réussite et imprimez-la de façon indélébile dans votre esprit. Que cette image ne pâlisse jamais, qu'elle nourrisse constamment votre esprit, qui cherchera à son tour à la développer. Ne pensez jamais à vous comme à un vaincu. Ne doutez jamais de la réalité de cette image mentale. Pour espérer le succès, il faut y penser et y croire, quelles que soient les circonstances.
2. Quand une pensée négative vous traverse l'esprit, opposez-y volontairement une idée positive.
3. N'édifiez pas d'obstacles imaginaires. Par ailleurs, minimisez les prétendues difficultés éprouvées ; analysez-les froide-

ment et traitez-les judicieusement, vous verrez que vous en viendrez à bout. Que la peur ne vienne pas les dresser devant vous comme un obstacle infranchissable.

4. Ne cherchez pas à imiter autrui, même si quelqu'un vous en impose. Personne ne peut vous surpasser. Rappelez-vous que la plupart des gens, malgré leur apparente assurance, sont souvent aussi effrayés que vous et qu'ils doutent tout autant d'eux-mêmes.
5. Dix fois par jour, répétez ces mots dynamiques : « Si Dieu est pour nous, qui sera *contre* nous ? » (Romains 8,31) Arrêtez votre lecture et répétez-les MAINTENANT avec conviction.
6. Consultez un professionnel compétent qui saura vous renseigner sur les causes réelles de votre sentiment d'infériorité. La connaissance de soi est le premier pas vers la guérison.
7. Dix fois par jour, prononcez l'affirmation suivante à haute voix : « Je puis tout par Celui qui me fortifie. » (Philippiens 4,13) Répétez ces mots MAINTENANT ; il n'y a pas de plus puissant antidote au monde contre le sentiment d'infériorité.
8. Faites une estimation honnête de vos forces personnelles, puis accordez-vous 10 p. 100 supplémentaires. Sans tomber dans le culte du moi, cultivez le respect de vous-même. Croyez en votre force libérée par Dieu.
9. Remettez votre sort entre les mains de Dieu. Pour cela, dites seulement : « Je suis entre les mains de Dieu. » Croyez que, dès MAINTENANT, vous recevez toute la force nécessaire ; « sentez » son flot vivifiant couler en vous. Affirmez que « le royaume de Dieu est au-dedans de vous » (Luc 17,21) et qu'il vous fournit l'énergie nécessaire pour réussir votre vie.

Rappelez-vous que Dieu est avec vous et que rien ne peut vous abattre. Croyez que vous RECEVEZ MAINTENANT Sa force.

CHAPITRE 2

Un esprit paisible permet la libération des forces intérieures

Un jour, rassemblés autour du petit déjeuner dans la salle à manger d'un hôtel, nous étions trois à discuter d'un sujet très sérieux, c'est-à-dire de la façon dont nous avons passé la nuit.

L'un d'entre nous se plaignit de n'avoir pu fermer l'œil : « Il va falloir que je cesse d'écouter les nouvelles à la radio avant de me coucher. Je l'ai fait, hier soir, et je n'ai réussi qu'à m'encombrer l'esprit de soucis. »

« S'encombrer l'esprit de soucis »... Expression imagée, s'il en est, mais qui explique la nuit agitée de cette personne. « Le café que j'ai bu après le dîner y est peut-être pour quelque chose, ajouta-t-il, songeur.

— Quant à moi, j'ai dormi comme une marmotte, déclara l'autre. J'avais pourtant lu le journal du soir et écouté le bulletin de nouvelles ; j'avais probablement eu le temps de digérer tout cela avant de me coucher. De toute façon, j'ai une méthode infaillible pour trouver le sommeil. »

Je le pressai de nous faire part de sa méthode. « Elle date de ma jeunesse, répondit-il. Mon père, qui était fermier, avait l'habitude de nous réunir le soir et de nous lire un passage de la Bible. Je l'entends encore... En fait, chaque fois que j'entends les passages qu'il récitait, il me semble reconnaître sa voix. Après la prière du soir, je montais dans ma chambre et m'endormais aussitôt.

« Mais après avoir quitté la maison paternelle, je perdis cette bonne habitude ; pendant des années, je ne priai guère que pour demander à Dieu de me tirer des pétrins où je me mettais volontiers. Enfin, voici quelques mois, ma femme et moi avons décidé de revenir à cette coutume afin de surmonter les problèmes auxquels nous étions confrontés. Cette pratique s'est révélée si bénéfique que nous ne manquons jamais de lire un passage de la Bible et de prier ensemble avant de

nous coucher. Je ne saurais dire à quoi cela tient, mais depuis que nous avons pris cette habitude, je dors beaucoup mieux et ma situation s'est améliorée. Même en voyage, comme maintenant, je reste fidèle à cet usage. Hier soir, au lit, j'ai lu le psaume *xxiii* à haute voix, pour mon plus grand bien.

«Je ne suis pas allé au lit l'esprit "encombré de soucis", conclut-il, tourné vers son collègue. Le sommeil est venu naturellement, car j'avais l'esprit en paix.»

«L'esprit encombré de soucis.» «L'esprit en paix.» Quelle formule choisissez-vous ?

La paix de l'esprit

Le secret consiste à changer sa tournure d'esprit. Bien que cela exige un effort de volonté, il est plus facile de modifier sa façon de penser que de vivre avec un niveau de stress élevé. Parce qu'elle est harmonieuse et normale, une vie qui se déroule sous le signe de la paix intérieure est le mode d'existence le plus facile. Pour y arriver, le principal effort consiste donc à amener l'esprit à adopter une attitude génératrice de paix, c'est-à-dire à s'abandonner à Dieu.

Celui qui sait se détendre vit dans la paix. En voici pour preuve cette anecdote.

Juste avant une de mes conférences, alors que je jetais un dernier coup d'œil sur mes notes, un homme vint à moi pour me faire part de son problème.

Comme je devais être présenté d'un instant à l'autre à l'assistance, je priai mon visiteur de m'attendre, le temps de ma conférence. Durant mon discours, je le vis arpenter nerveusement les coulisses, mais il avait disparu quand je voulus lui accorder l'entretien demandé. Je savais, d'après sa carte de visite, qu'il s'agissait d'une personnalité en vue.

De retour à l'hôtel, hanté par le souvenir de cet homme, je lui téléphonai malgré l'heure tardive. Il fut surpris par mon appel et m'expliqua qu'il ne m'avait pas attendu parce qu'il n'avait pas voulu me déranger. «Je voulais simplement vous demander de prier avec moi, dit-il. J'espérais ainsi gagner un peu de paix intérieure.

– Rien ne nous empêche de prier ensemble, maintenant, au téléphone, dis-je.

– Vraiment ? répondit-il, visiblement surpris.

– Pourquoi pas ? Le téléphone est un moyen de communication. Il nous réunit. Malgré la distance qui nous sépare, nous sommes ensemble. De plus, continuai-je, le Seigneur est avec chacun de nous. Il est aux deux bouts de la ligne, et même entre nous deux. Dieu est avec vous et Il est avec moi.

– Je comprends, dit-il. Voulez-vous prier pour moi ? »

Fermant les yeux, je priai pour l'homme avec qui j'étais en communication téléphonique. Il m'entendait, le Seigneur m'entendait, et le fait que nous n'étions pas physiquement réunis n'avait aucune importance.

« Voulez-vous prier à votre tour ? » dis-je en terminant.

Après un moment de silence, j'entendis des sanglots. D'une voix étranglée, il me dit : « Je suis incapable de parler.

– Pleurez un bon coup et priez ensuite. Dites simplement au Seigneur tout ce qui vous tracasse. »

Encouragé, il se mit alors à prier. Avec hésitation d'abord ; puis, impétueusement, le malheureux ouvrit son cœur d'où sortit un flot de haine, d'amertume, de sentiment d'échec... Enfin, il s'adressa plaintivement à Dieu : « Cher Jésus, je sais que j'ai du culot de Vous demander de faire quelque chose pour moi, vu que je n'ai jamais rien fait pour Vous. J'imagine que Vous me voyez tel que je suis, un minus, malgré la poudre aux yeux que je jette à tout le monde. J'en ai plus qu'assez de tout ce cirque, je Vous en prie, aidez-moi.

– Seigneur, dis-je alors, daignez exaucer la prière de mon ami. Posez Votre main sur son front et donnez-lui la paix. Votre paix. »

Il y eut un silence prolongé, et je n'oublierai jamais le ton sur lequel mon ami termina notre étrange conversation :

« Cette expérience restera à jamais gravée dans ma mémoire. Pour la première fois, depuis des mois, je me sens propre intérieurement, léger et en paix. » Cet homme avait utilisé le bon moyen pour trouver la paix : il avait soulagé sa conscience, laissant l'occasion à Dieu de lui faire cadeau de Sa paix.

Apprendre à faire le vide

À ses patients qui ne souffrent que des tourments de l'esprit, et ils sont nombreux, un médecin prescrit judicieusement une ordonnance particulière : il écrit la référence d'un verset de la Bible, soit Romains 12,2. Il laisse aux patients le soin de le chercher dans le texte et de le lire. Le voici : «... soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence... » Pour être plus heureux et mieux portants, les « malades » de cette espèce ont besoin de changer leur façon de penser. Ceux qui acceptent de se conformer à cette ordonnance atteignent la paix, source de santé et de bien-être.

Un bon moyen pour atteindre cette précieuse source consiste à faire le vide dans son esprit. Il en est davantage question dans un autre chapitre, mais j'en glisse un mot ici pour souligner l'importance de cette forme de catharsis. Je recommande cette pratique au moins deux fois par jour, et davantage si nécessaire. Débarrassez-vous régulièrement des craintes et des rancunes, du sentiment d'insécurité et des regrets, et des sentiments de culpabilité qui encombrant votre esprit. L'effort de faire le vide dans votre esprit apporte à lui seul un soulagement, du même type que celui qu'on éprouve lorsque l'on s'est confié à une personne fiable. J'ai souvent observé, en ma qualité de pasteur, combien il est précieux d'avoir quelqu'un à qui on peut livrer ses secrets.

Un jour que je célébrais l'office religieux à bord d'un bateau qui se dirigeait vers Honolulu, je suggérai à tous ceux qui étaient préoccupés de se rendre à la poupe du navire et de procéder à un grand nettoyage spirituel imaginaire : « Extirpez, une à une, vos inquiétudes, jetez-les par-dessus bord et regardez-les disparaître dans le sillage du navire. » Si puéril qu'il puisse paraître, cet avis porta fruit, car un des passagers vint me trouver, le soir, et me dit : « J'ai suivi votre conseil et je suis stupéfait du soulagement qu'il m'a procuré. Chaque soir de cette traversée, je jeterai tous mes soucis par-dessus bord et je les regarderai disparaître dans l'océan du Temps. La Bible ne parle-t-elle pas, quelque part, d'oublier ce qu'on a laissé derrière soi ? »

Celui qui agit de la sorte n'est pas un rêveur sentimental. Au contraire. C'est un homme remarquablement équilibré, un leader dans

son domaine.

Évidemment, faire le vide dans son esprit ne suffit pas. J'admets que certains parviennent à accomplir cette prouesse, mais l'esprit ne reste généralement pas « vide » bien longtemps. En règle générale, il faut remplacer les pensées négatives par des pensées positives, sinon elles ont tendance à ressurgir.

Pour prévenir ce phénomène, commencez dès maintenant à meubler votre esprit d'idées créatrices et saines. Ainsi, quand les vieilles craintes, les rancunes et les préoccupations vous assailliront, elles trouveront à la porte de votre esprit la pancarte « Occupé ». Qu'elles luttent pour reprendre la place qu'elles ont si longtemps gardée, c'est possible. Mais les pensées saines et positives que vous nourrissez sauront bien les chasser. Bientôt, vous goûterez la douceur d'être en paix.

Le jour, prenez l'habitude de repasser dans votre esprit une sélection de scènes apaisantes : une vallée baignée dans la lumière du soir, un clair de lune sur les flots, ou encore une plage de sable fin caressée par la mer... Ces images mentales agiront comme un baume sur votre esprit.

La puissance de la suggestion

Appliquez la méthode de l'« articulation suggestive », qui consiste à répéter à haute voix des mots apaisants. Les mots sont très puissants ; il suffit de les prononcer pour déclencher leur pouvoir de suggestion. La seule répétition de mots alarmistes vous rendra nerveux et pourra même affecter tout votre organisme. Au contraire, si vous prononcez des mots apaisants et rassurants, votre esprit se calmera. Apprenez à répéter le mot « tranquillité ». Non seulement il compte parmi les plus harmonieux de notre langue, mais il crée l'état d'esprit correspondant. « Sérénité » est un autre mot porteur de guérison. Répétez-le lentement en vous imprégnant de son sens. Les mots de cette nature ont réellement un pouvoir apaisant.

La poésie de même que les passages de l'Écriture sainte ont également le pouvoir d'apporter la paix. Un de mes amis, qui a atteint une grande sérénité, a l'habitude de noter sur papier toutes les citations portant sur la paix intérieure. Il les lit jusqu'à ce qu'elles se gravent

dans sa mémoire. Il dit que le message qu'elles véhiculent s'inscrit dans son subconscient et inonde son esprit de paix. Voici une citation qu'il emprunta à un mystique du *xvi^e* siècle et qui peut servir à chacun de nous: «Que rien ne vous trouble ni ne vous effraie. Tout est éphémère, sauf Dieu. Dieu seul suffit.»

Les paroles de la Bible ont une propriété thérapeutique puissante. Une fois imprégnées dans le subconscient, elles se répandent, tel un baume, dans l'esprit tout entier. C'est le moyen le plus simple et le plus efficace d'atteindre la paix intérieure.

Je tiens l'histoire suivante d'un représentant de commerce. Pendant une réunion d'affaires, un des participants manifestait une grande nervosité. Les gens, qui le connaissaient bien, mirent cela sur le compte du stress. Mais cette anxiété devint bientôt communicative. C'est alors que notre homme prit une bouteille de médicament dans son sac de voyage et en avala une forte dose; quelqu'un lui demanda alors ce qu'il buvait.

«Oh! c'est un calmant, répondit l'intéressé. J'ai l'impression que je vais éclater; j'essaie de dissimuler mon anxiété, mais je n'y arrive pas. J'ai vidé plusieurs flacons de ce médicament, sans pour autant sentir la moindre amélioration.»

Tout le monde rit, puis l'un des hommes présents dit avec bonté: «Mon ami, je ne connais rien de votre potion et sans doute a-t-elle quelque valeur. Mais pour apaiser vos nerfs, j'ai un bien meilleur remède. Je parle en connaissance de cause: j'étais plus mal en point que vous, et il m'a guéri.

– Et de quoi s'agit-il?» grogna l'autre, sceptique.

Son interlocuteur tira un livre de son porte-documents.

«Ceci vous guérira, dit-il, et je parle sérieusement. J'imagine que vous devez trouver étrange que je me promène avec une bible dans mon sac. Mais je n'en rougis pas, au contraire! Depuis deux ans, elle me suit partout et j'y ai souligné beaucoup de passages qui m'aident à garder mon calme. Cela a fonctionné pour moi et je crois que vous y trouveriez également une aide. Pourquoi ne pas l'essayer?»

Tout le monde écoutait attentivement ce discours inhabituel. L'interpellé s'était affaissé sur son siège. Encouragé, celui qui avait pris la parole continua:

«J'ai pris l'habitude de lire la Bible à la suite d'une expérience vécue il y a deux ans, au cours d'un voyage d'affaires. J'étais généralement assez tendu, mais lorsque je rentrai dans ma chambre, cet après-midi-là, j'avais vraiment les nerfs à vif. J'essayai de mettre mon courrier à jour, mais peine perdue ; je n'arrivais pas à me concentrer. J'arpentai la chambre de long en large, ouvris le journal que je repliai aussitôt et, finalement, décidai d'aller prendre un verre au bar... Dernier recours pour me sortir de cet état.

«J'étais debout devant la commode en train de me préparer lorsque mes yeux tombèrent sur une bible. J'en avais souvent vu de semblables, à l'hôtel, mais jamais je n'avais pensé m'en servir. J'ouvris pourtant celle-là et je tombai par hasard sur un psaume que je lus debout. Puis je m'assis et lus le suivant. Cela m'intéressait et j'étais très surpris de me trouver là, le nez dans la Bible ! N'empêche que je ne pensais plus à aller boire un verre.

«Lorsque j'étais jeune, j'avais appris le psaume xxiii à l'école du dimanche. À mon grand étonnement, je le savais encore presque par cœur. "Il me dirige près des eaux paisibles ; il restaure mon âme." Cette ligne me plut. Je m'y arrêtai et la répétais sans me lasser et... le sommeil me surprit.

«Je dormis un quart d'heure environ, mais si profondément que je me sentis régénéré comme après une bonne nuit de repos. Puis je me rendis compte que j'étais détendu, en paix. "Comment ai-je pu me priver de cela pendant si longtemps ?" me suis-je demandé.

«Le lendemain, j'achetai une bible de poche, avec l'intention de la traîner dans mon sac de voyage. Depuis lors, elle me suit partout, je la lis avec joie et je suis beaucoup moins nerveux qu'avant.» Puis, s'adressant à son interlocuteur, il ajouta : «Essayez toujours. Vous verrez bien si cela vous réussit.»

Notre ami, jusque-là impuissant à se calmer, suivit ce conseil. Il rapporta qu'il avait eu de la difficulté, au début, à prendre cette habitude qu'il trouvait étrange. Il la lisait en cachette, de peur de passer pour un bigot. Mais maintenant, il sort sa bible partout... Dans le train, en avion... «Là où ça me chante», précise-t-il. Et il la lit pour son plus grand bien. «Je n'ai plus besoin de médicaments», a-t-il déclaré aux autres, au cours d'une réunion ultérieure.

Maintenant qu'il a retrouvé la maîtrise de ses émotions, cet homme est de commerce facile. En fait, ces deux hommes ont compris que la paix

spirituelle est à la portée de tous : il suffit d'alimenter son esprit de pensées positives. Inondez votre esprit de paix ; c'est aussi simple que cela.

L'art de la conversation

Il existe d'autres moyens pratiques susceptibles de favoriser l'émergence de la sérénité et du calme. La conversation en est un. Les mots que nous employons et le ton sur lequel nous les prononçons sont déterminants. Notre façon de parler définit notre état d'âme. Pour être en paix, il suffit de parler calmement.

La prochaine fois que vous serez en groupe et que la conversation s'échauffera, essayez d'y glisser des idées apaisantes ; vous sentirez la tension baisser rapidement. Une conversation pessimiste, au petit déjeuner par exemple, donne souvent le ton à toute la journée. Il ne faut pas alors s'étonner de voir la journée se dérouler dans le droit fil des sombres prévisions matinales. Évitez d'influencer négativement les événements et de provoquer une agitation intérieure inutile en vous abstenant de prononcer des paroles négatives et stressantes.

Dès le matin, soyez paisible, heureux et optimiste. Votre journée n'en sera que meilleure. La confiance influence favorablement les événements. Si vous désirez goûter le repos de l'esprit, surveillez donc votre façon de vous exprimer. Il importe d'éliminer toutes les idées négatives, car elles tendent à provoquer l'ennui et le mécontentement. Par exemple, si vous déjeunez avec un groupe de personnes, évitez d'aborder l'actualité de façon négative et pessimiste, sinon vous risquez de créer, chez les gens, une réaction de tristesse ou d'inquiétude qui peut même affecter leur digestion. Les remarques déprimantes colorent le présent, et chacun risque de garder en soi un léger mais non moins réel sentiment d'insatisfaction. Nourrissez plutôt vos conversations d'expressions positives, optimistes et réconfortantes.

Les mots que nous utilisons exercent un effet direct sur nos pensées. Certes, la pensée crée les mots, agents transmetteurs d'idées ; mais les mots influencent également la pensée et aident à modifier, sinon à créer, les attitudes. En fait, la pensée émerge souvent de la parole. Par conséquent, si vous faites attention à la nature des mots que vous utilisez dans

vos conversations, celles-ci engendreront spontanément des idées apaisantes.

Le pouvoir du silence

La pratique du silence est un autre moyen de connaître le repos de l'esprit. Tout le monde devrait faire une « cure de silence » de quinze minutes (au minimum) par jour. Isolez-vous dans un endroit paisible, asseyez-vous ou allongez-vous pendant un quart d'heure et cultivez l'art du silence. Ne parlez à personne. N'écrivez pas. Ne lisez pas. Pensez le moins possible. Débrayez intellectuellement. Imaginez que votre esprit est un lac, et cherchez à le rendre aussi lisse qu'un miroir. Ce ne sera pas facile, au début, parce que des pensées vous assailliront ; mais vous en viendrez à bout avec de la persévérance. Lorsque vous aurez réussi, soyez à l'écoute de « la voix du silence », souffle profond de beauté, d'harmonie et rempli de la présence divine.

« Du silence émergent les grandes choses », a dit Thomas Carlyle. Malheureusement, nous sommes privés de ce qui aida nos aïeux à former leur caractère : le silence des grandes forêts et des vastes plaines.

Notre agitation intérieure tient probablement, pour une part, au tapage continu dans lequel nous vivons. Notre système nerveux en souffre. Des expériences scientifiques ont révélé que le bruit, à la maison comme au travail, pendant la veille ou le sommeil, réduit sensiblement l'efficacité. Si habitués que nous soyons à un bruit familier, il n'échappe jamais au subconscient. Les klaxons des autos, les vrombissements des avions et les autres bruits stridents sont enregistrés pendant le sommeil et provoquent des contractions musculaires qui entravent le repos véritable et salutaire.

Le silence, au contraire, est un baume. Starr Daily dit ceci : « Aucun des hommes ou des femmes de ma connaissance, qui pratique régulièrement la cure de silence, n'a jamais été malade, que je sache. Personnellement, j'ai observé que mes petits problèmes ressurgissent quand j'omets de faire des exercices de détente. » Pour Starr Daily, silence et guérison spirituelle sont étroitement associés. La sensation de repos que procure la pratique du silence absolu est un agent thérapeutique très valable.

Table des matières

Avant-propos de l'édition du 35 ^e anniversaire	7
Introduction: Comment ce livre peut vous rendre service	11
CHAPITRE 1 – Croyez en vous	13
CHAPITRE 2 – Un esprit paisible permet la libération des forces intérieures	25
CHAPITRE 3 – Comment disposer d'une énergie constante	39
CHAPITRE 4 – Le pouvoir de la prière	51
CHAPITRE 5 – Le secret du bonheur	71
CHAPITRE 6 – Cessez de gémir et de vous lamenter!	87
CHAPITRE 7 – Espérez le meilleur et vous l'obtiendrez	103
CHAPITRE 8 – La défaite n'existe pas	121
CHAPITRE 9 – Comment ne plus se faire de souci	139
CHAPITRE 10 – Résoudre ses problèmes personnels	151
CHAPITRE 11 – La foi, instrument de guérison	163
CHAPITRE 12 – Comment combattre la perte de vitalité	179
CHAPITRE 13 – Changez votre mode de pensée	193
CHAPITRE 14 – La détente, prélude à la force tranquille	207
CHAPITRE 15 – Comment se faire aimer	221
CHAPITRE 16 – Comment surmonter le chagrin et le deuil	229
CHAPITRE 17 – Comment tirer parti de la puissance divine	243
Épilogue	253