

**CHRISTOPHE GENRE-JAZELET**

Sous la direction de  
Stéphanie Brouard

**ET SI**

**JE PRENAIS**

**LA VIE**

**DU BON CÔTÉ !**

Les secrets  
de la pensée positive

**EYROLLES**



# ET SI

# JE PRENAIS LA VIE

# DU BON CÔTÉ !

Et si nous nous décidions enfin à régler notre radio intérieure sur des fréquences positives, à voir le beau plutôt que le moche, à envisager nos problèmes sous l'angle des solutions ?

Considérant l'orientation souvent négative et pessimiste de nos raisonnements, la pensée positive constitue une forme de rééducation psychologique qui nous permettra de voir la vie du bon côté et d'attirer les événements heureux !

Avec de nombreux outils et exercices de reprogrammation mentale, cet ouvrage fourmille de clés pour transformer durablement notre vie et atteindre plus facilement nos objectifs : oser réussir, être en meilleure santé, avoir une relation apaisée avec les autres, trouver la paix intérieure.

**Christophe GENRE-JAZELET** est directeur général des services d'une commune des Bouches-du-Rhône. Formé au coaching individuel et collectif ainsi qu'à la médiation, il s'intéresse à l'efficacité individuelle et celle des équipes. Il intervient sur la thématique du management de l'intelligence collective dans divers instituts (Sciences Po, CNFPT...). Il anime des groupes de développement professionnel et personnel. Sa proposition est d'entrer en douceur dans des modes de pensées plus efficaces et plus confortables, notamment grâce à la pensée positive.

Pour en savoir plus sur la collection,  
rendez-vous sur le blog :  
[etsimodedemploi.wordpress.com](http://etsimodedemploi.wordpress.com)

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**ET SI**  
**JE PRENAIS LA VIE**  
**DU BON CÔTÉ !**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**La collection « Et si » est dirigée par Stéphanie Brouard**  
<http://etsimodedemploi.wordpress.com>

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh – [hungbook.com](http://hungbook.com)  
Illustrations : Valérie Leblanc

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016  
ISBN : 978-2-212-56276-7

CHRISTOPHE GENRE-JAZELET

**ET SI**  
**JE PRENAIS LA VIE**  
**DU BON CÔTÉ !**

Les secrets de la pensée positive

**EYROLLES**

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a thin horizontal line with a small orange circle centered underneath it.

# SOMMAIRE

## Chapitre 1

### LA PENSÉE POSITIVE ? ET PUIS QUOI ENCORE !

<b>Les clés pour changer</b> .....	5
■ Comment fonctionne la pensée positive ? .....	5
■ Qu'est-ce que la réalité ? .....	13
■ La pensée latérale .....	19
■ Le conscient et l'inconscient .....	21
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	29
■ Pour être optimiste ? .....	29
■ La personne la plus importante au monde .....	30
■ La résistance .....	31
■ OK pour un peu de pensée négative .....	36
<b>Essayez quand même</b> .....	37
■ L'intention positive .....	37
■ La signification positive de l'échec .....	39
■ L'attitude positive .....	39

## Chapitre 2

## PLUS POSITIF GRÂCE À LA LOI D'ATTRACTION

<b>Les clés pour changer</b> .....	55
■ Immanence ou transcendance ? .....	55
■ La loi d'attraction .....	56
■ Le principe d'abondance .....	61
■ De l'amour humaniste à la bienveillance universelle .....	63
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	66
■ La vie nous veut du bien .....	66
<b>Essayez quand même</b> .....	70
■ Des outils positifs « subtils » .....	70
■ On parle toujours à notre inconscient .....	76

## Chapitre 3

## RÉUSSIR SA VIE

<b>Les clés pour changer</b> .....	84
■ Que signifie « réussir sa vie » ? .....	84
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	88
■ Mille raisons d'être plus positif .....	88
■ Réussir matériellement et socialement .....	95
■ Management et relations humaines .....	98
■ Relations familiales et amoureuses .....	101
■ Être en bonne santé ou retrouver la santé (guérir) .....	103
■ Être mieux au monde et mieux à soi-même .....	113
■ Cent affirmations positives .....	116
<b>Essayez quand même</b> .....	121
■ Demander plus efficacement .....	121

Chapitre 4

TROUVER LA PAIX INTÉRIEURE

<b>Les clés pour changer</b> .....	141
■ La pensée positive, un chemin de sagesse ? .....	141
■ Votre légende personnelle .....	144
■ L'orthopédie mentale .....	145
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	148
■ Pensée positive et sagesse .....	148
■ Apprivoiser la mort.....	151
<b>Essayez quand même</b> .....	152
■ Être sur le chemin .....	152
Conclusion .....	159
Table des exercices .....	161
Bibliographie .....	163
■ Romans .....	163
■ Traités théoriques .....	164
■ Philosophie et religions .....	164
Quelques mots sur la directrice de collection .....	165



# CHAPITRE 1

# LA PENSÉE POSITIVE ? ET PUIS QUOI ENCORE !

À la fin de ce chapitre, vous connaîtrez les fondements de l'approche « psychologique » de la pensée positive, principalement axée sur l'autoconditionnement positif. Et vous saurez si vos croyances facilitent ou bloquent votre réussite.



« *Après la pluie, le beau temps !* »

(*Inversez la phrase si vous préférez la pluie.*)

**J**e souhaite commencer ce livre en vous racontant un épisode de la vie d'Henri Guillaumet (1902-1940). Le 13 juin 1930, l'avion de ce pionnier de l'aérospatiale, de la trempe de Mermoz et de Saint-Exupéry, se crasha dans la cordillère des Andes, à cause d'une tempête. Sans autre protection que son blouson d'aviateur, il survécut et marcha pendant cinq jours, passa trois cols de haute altitude, dans des conditions météorologiques effroyables, pour enfin rejoindre un village. Il dira de son aventure : « *Ce que j'ai fait, aucune bête ne l'aurait fait !* », ou : « *Je ne pensais qu'à une chose : toujours faire un pas de plus.* » Toutes ses pensées étaient orientées vers une intention unique : survivre, ou plutôt « mourir un peu plus loin ». Car si son corps n'était pas retrouvé, sa femme ne toucherait pas le montant de l'assurance. Henri Guillaumet symbolise la force de la volonté. Un exemple pour tous les penseurs positifs.



Être positif, je crois que c'est une nature. Soit on l'est, soit on ne l'est pas.

Moi, je crois qu'être positif, ça peut s'apprendre. D'ailleurs, j'ai décidé de devenir optimiste et positif !

Ça m'étonnerait que tu y arrives... Ça ne peut pas être aussi simple.

Eh bien moi, j'ai envie de croire que je vais y arriver. J'en suis sûr même !



# LES CLÉS POUR CHANGER

## ■ Comment fonctionne la pensée positive ?

### Le fameux pays des Bisounours

Commençons par tordre le cou à la croyance selon laquelle les optimistes et les positifs se cacheraient derrière leur petit doigt pour ne pas voir les difficultés du monde. La pensée positive n'est pas assimilable au syndrome de l'autruche, qui consiste à se cacher la tête dans le sable pour ne pas voir les problèmes. « Jusqu'à là tout va bien », disait l'homme qui venait de tomber du haut de la falaise. Non, la pensée positive n'est pas une forme de lâcheté. Être un penseur positif ou un optimiste n'est pas non plus être naïf ni « trop bon trop con ». La pensée positive ne nie pas les problèmes, ni les chagrins ni les malheurs du monde. Elle affirme simplement que c'est en considérant le bien et le beau, plutôt que le mal et le moche, que l'on fait évoluer les choses dans le bon sens. La pensée positive n'est pas une maladie. C'est une énergie de vie.

### CONSEIL DE L'EXPERT

#### La « règle de trois »

Nous allons aborder dans ce livre beaucoup de notions. Certaines vous paraîtront accessibles, d'autres excessivement « exotiques ». Je vous propose d'ores et déjà de vous préparer à choisir trois notions qui vous sembleront pertinentes, et qui respecteront vos croyances. Vous ne mettrez en œuvre que ces trois principes. Uniquement ces trois-là. Je suis certain qu'ils feront déjà une belle différence dans votre existence.

## Les deux approches de la pensée positive

La pensée positive se compose de deux grandes approches. Je qualifierai la première de pensée positive « psychologique » et la seconde de pensée positive « immanente ». Ces deux versants de la pensée positive peuvent être utilisés seuls ou conjointement, selon les croyances de chacun.

La pensée positive « psychologique » agit sur notre façon de « penser le monde ». Elle nous permet de concevoir des raisonnements plus constructifs, et des représentations du monde plus confortables et plus efficaces. Elle nous incite à voir le beau plutôt que le moche, et elle nous apprend à transformer nos problèmes en objectifs. Ses effets sont internes et agissent sur notre façon de voir la vie. Cette forme de pensée positive « psychologique » est aussi nommée « autoconditionnement positif » ou « programmation mentale positive ».

L'autre forme de pensée positive sera, dans ce livre, qualifiée d'« immanente ». Elle interpelle le monde, en lui demandant de nous fournir divers bienfaits. Elle fait appel à la bienveillance de nos semblables et, de façon plus surprenante, à celle de l'univers. Nous l'étudierons dans le deuxième chapitre. Cette forme « immanente » de la pensée positive heurtera volontiers les esprits cartésiens. Il est clair que voir quelqu'un demander de l'argent à l'univers peut prêter à sourire. Libre à chacun de considérer que c'est un outil de haute valeur ou une fumisterie.



## MERCI AUX DÉTRACTEURS DE LA PENSÉE POSITIVE

Les différents principes de la pensée positive sont régulièrement critiqués, malmenés et tournés en ridicule. Le livre *Le Secret*<sup>1</sup> de Rhonda Byrne a déclenché une volée de critiques acerbes (probablement en partie justifiées). Il faut bien sûr écouter ce que disent les détracteurs de la pensée positive car leurs critiques portent des informations exploitables pour améliorer la méthode positive. La vision du monde des « réalistes » (ils apprécient rarement d'être qualifiés de « pessimistes ») est aussi pertinente. Remercions donc ces détracteurs, et voyons ce que nous pouvons faire des éléments qu'ils apportent au débat...

## La radio intérieure

La pensée positive, finalement, c'est une petite musique qui nous accompagne dans la vie. C'est comme une radio interne, une voix intérieure qui choisit certains mots plutôt que d'autres, qui se fondent sur certaines croyances optimistes, plutôt que sur d'autres... On peut alors, légitimement, se demander de quoi dépend la « qualité » de notre voix intérieure ? Pourquoi certains pensent toujours que les choses sont belles et que la vie est plutôt facile ? Et pourquoi la voix intérieure d'autres personnes ne porte-t-elle que des critiques, des incompréhensions, des envies de vengeance ? Bien sûr, une partie de la réponse vient de l'histoire de chacun. Mais un chemin intérieur est aussi à parcourir. Certaines décisions permettent de transformer les

<sup>1</sup> Rhonda Byrne, *Le Secret*, Monde différent, 2008.

croyanances négatives en croyances positives. Sans dire qu'elle est facile, cette « transmutation » est toujours possible.

On peut aussi se demander où se trouve l'émetteur de cette voix ? Qui émet ? Qui choisit la fréquence ? Et comment nous pouvons régler notre radio intérieure sur des fréquences positives ? Disons que tout cela se trouve quelque part dans notre inconscient. Pourquoi, alors, notre inconscient s'amuserait-il à nous souffler des pensées négatives ? A-t-il été mal « éduqué » ou trop critiqué, malmené ? Ne lui a-t-on pas enseigné à voir le beau et à saisir les opportunités ? Car, oui, on peut éduquer notre façon de penser, quels que soient notre âge et nos croyances, et quelle que soit notre passé. Il n'y a pas d'âge pour progresser humainement.

## EXERCICE

### Changer sa radio intérieure

Pour améliorer le fonctionnement de notre radio intérieure, nous devons commencer par :

- comprendre que (presque) toutes nos pensées sont des « pensées automatiques ». Elles sont ainsi générées par un « logiciel autonome » en nous ;
- savoir que nos pensées sont construites sur des croyances, qui sont peut-être pertinentes, mais peut-être pas ;
- développer la conscience de ce que nous nous disons, au moment où nous le disons, pour analyser en temps réel la qualité de ce qui vient à notre conscience ;
- nous demander si ce que nous « entendons » est utile et pertinent, dans la situation vécue, et, si ce n'est pas le cas, « rebondir » immédiatement vers des pensées plus positives (nous verrons bientôt comment).



## La pensée positive « psychologique »

L'idée est de nous influencer nous-mêmes vers la réussite, et pour cela il est souvent utile de s'appuyer sur des pensées positives. Ces pensées doivent s'appuyer elles-mêmes sur des croyances positives, qui s'appuient elles-mêmes sur des valeurs positives. Ainsi, nos croyances et nos valeurs portent la totalité de nos pensées.

Voici quelques notions « simplifiées » qui vous permettront de mieux comprendre les développements à venir :

- une pensée, c'est un processus mental qui aboutit à la création d'une idée ou d'un avis ;
- une croyance, c'est une « chose » dont vous êtes convaincu. Peu importe si cette conviction est vraie ou archifausse, pour vous elle est vraie (si vous êtes convaincu que  $10 + 10 = 30$ , c'est une réalité pour vous). À peu près tout, dans notre monde, est croyance ;
- une valeur, c'est un principe fondamental pour vous. Les valeurs du conscient tournent souvent autour de valeurs « humanistes et proprettes » de type « solidarité, travail, honnêteté », etc. Vos « vraies » valeurs sont celles de votre inconscient, plus difficiles à découvrir (ben oui, elles sont inconscientes !). Les découvrir peut vous réserver des surprises ;
- l'ensemble de vos valeurs s'organise pour construire votre « système de valeurs », fondation de tout votre édifice mental.

Je peux déjà citer quelques croyances utiles au déploiement de la pensée positive, comme un terreau nourricier sur lequel se développeront plus facilement les avis et les comportements positifs :

- *Les choses peuvent toujours s'améliorer.*
- *Nous avons tous beaucoup de valeur.*
- *L'homme est globalement bon.*
- *Je peux toujours transformer mes pensées non positives en pensées positives.*
- *Les gens qui agissent « mal » agissent avec des intentions positives.*
- *La plupart de mes semblables me veulent du bien.*
- *La collaboration produit plus de richesses que la compétition.*
- *Ma santé peut et va s'améliorer, toujours.*
- *Je peux toujours améliorer (nettement !) ma situation sociale et professionnelle.*
- *Le bonheur est atteignable.*
- *Je ne vois jamais de problème, uniquement des progrès à faire.*

## Faire évoluer mes croyances

Vous pouvez utiliser la méthode suivante pour affaiblir ou désactiver des pensées négatives. Elle consiste à « mélanger » une croyance négative existante avec une croyance positive voulue, comme on obtient de l'eau tiède en mélangeant de l'eau chaude et de l'eau froide. Prenez ces deux croyances, l'actuelle (la « beurk » !) et la souhaitée (la « waouh » !), et rédigez une troisième croyance qui les combine. Vous obtiendrez ainsi une croyance « actualisée » qui aura des caractéristiques propres et différentes de celles de votre croyance d'origine. Cette nouvelle croyance sera acceptable et « psychocompatible » (sans risque de rejet)

puisqu'elle vient de vous, et qu'elle n'est pas trop différente de la croyance d'origine.

Par exemple :

- *croyance en cours* : professionnellement, *je crois que* je n'ai pas les capacités suffisantes ni le courage nécessaire pour m'imposer dans mon travail, et j'ai peur de demander une augmentation de salaire car, jusqu'à présent, mes supérieurs ne semblent pas particulièrement satisfaits de mon travail ;
- *croyance souhaitée* : *j'ai envie de croire que* je suis capable d'évoluer dans mon organisation professionnelle, d'avoir des responsabilités d'encadrement, d'avoir plus de reconnaissance professionnelle et de gagner plus d'argent ;
- *croyance actualisée* : *je crois que je suis capable de* démontrer à mes supérieurs que je mérite leur confiance et je crois que je peux leur demander de me confier des missions à responsabilité. *Je sais que* je ferai le nécessaire pour réussir ces missions afin de prouver ma valeur professionnelle. Avec ces réussites, *j'oserai* leur demander de me confier un poste à responsabilité bien payé.

Avez-vous noté l'évolution du vocabulaire employé ?

Dans la même collection





