

FRANCKY PEREZ

LE POUVOIR DE SOI

LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL



INCLUS
LE GUIDE DES
AFFIRMATIONS
POSITIVES

Enrick • B • Éditions

**LE POUVOIR
DE SOI**

LE POUVOIR DE SOI

Francky Perez

Enrick **B**
— ÉDITIONS —

www.enrickb-editions.com

Tous droits réservés, Enrick B. Éditions, Paris, 2022

Conception couverture: Michael Temim

Réalisation couverture: Comandgo

ISBN: 978-2-38313-059-8

Site Internet: lepouvoirdesoi.com

Application: Le Pouvoir de soi (Android et IOS)

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

À Jean.

À sa fille, Vanessa – mon âme sœur.

À vous, qui avez choisi ce livre...
à moins qu'il ne vous ait choisi.

« Il n'y a pas de hasard,
il n'y a que des rendez-vous. »

— Paul Éluard

Lorsque le potentiel fut donné, un groupe le voulut pour lui seul et chercha à le cacher aux autres. Les membres se disputèrent.

«Cachons le potentiel dans les montagnes!

- Non, ça ne marchera pas, l'homme apprendra à grimper et finira par le trouver.
- Cachons-le dans la mer!
- Non, l'homme apprendra à nager et le découvrira là-bas.
- Alors, enterrons-le dans le sol, dirent-ils finalement.
- Ce ne sera pas bon, non plus. L'homme apprendra à creuser et trouvera le trésor.
- Alors, où allons-nous cacher le potentiel?»

Un membre trouva finalement une solution :

«Cachons-le dans l'homme lui-même, il n'ira jamais chercher là-bas.»

*«J'ai tellement fermé les yeux / J'ai tellement
rêvé / Que j'y suis arrivée.»*
— France Gall

Venez, je vous emmène...

SOMMAIRE

Introduction	II
Souvenir	17
La pensée créatrice.....	21
La neuroplasticité.....	43
La pleine conscience.....	49
Le mode autopilote	63
Sur-vivre	73
L'estime de soi	79
Le pouvoir de soi.....	85
Le discours intérieur.....	99
L'intention et la répétition.....	107
L'affirmation	113
La concrétisation	117
L'application sur smartphone	123
Conclusion	127
Remerciements	133
Le guide des affirmations positives	139

INTRODUCTION

*« Quand je lâche ce que je suis,
je deviens ce que je pourrais être. »*

— Lao Tseu

J'attendais le bon moment pour vous écrire.

Là où je vis, le «you» a balayé toute possibilité de vouvoiement.

Permettez-moi, à la fois cette marque de respect, mais surtout cette nécessité de m'adresser directement à vous.

Leucosélophobie. Quel mot, comme seule la langue française en recèle, pour exprimer la peur de la page blanche! Surtout lorsque l'on se sent comme le patient qui s'allonge pour la première fois sur le divan et qui sait l'importance des premiers mots prononcés. À moins de voir dans cette page blanche l'expression du «tout est possible» – le champ d'infinies possibilités. Une même page blanche, deux perceptions. Je choisis la seconde.

Veillez considérer ce livre comme une lettre: la lettre d'un ami, en quête de la connaissance de lui-même et des autres, qui aurait assisté à un événement formidable dont il tient à vous faire part; une lettre rédigée dans le seul but de partager avec vous, en réunissant, condensant et rendant accessibles des informations issues d'études, séminaires, conférences, ouvrages, mais aussi de rencontres et d'expériences de vie.

Cette lettre ne contient pas une vérité unique, plutôt une invitation à être attentif à vos réactions durant sa lecture; celles-ci vous guideront vers une meilleure

compréhension de votre propre potentiel. Certains chapitres sont comme les cahiers de coloriage de notre enfance auxquels les crayons de votre histoire apporteront tout leur relief. Progressivement, cette compréhension vous permettra de visualiser cette meilleure version possible de vous-même et d'écrire votre propre partition ; pour ensuite la lire, la transformer en une réalité, telle une partition de musique – assemblage de notes, de points et de croches, que le musicien transforme en mélodie.

Il y a un peu plus d'un siècle, en France, le psychologue et pharmacien Émile Coué créait la fameuse méthode, souvent simplifiée et caricaturée, qui porte son nom. Son livre, *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* (1920), s'appuyait sur le concept que toute idée qui se grave dans notre esprit tend à devenir une réalité dans l'ordre du possible.

Aujourd'hui, les recherches sur la neuroplasticité du cerveau nous démontrent les merveilles d'adaptabilité et de flexibilité dont nous disposons. Nous ne soupçonnions pas l'étendue du «pouvoir de soi» ; cette capacité de remodeler nous-mêmes nos connexions neuronales, de modifier notre cerveau, notre personnalité, nos actions et, ainsi, notre réalité.

Chacun fonctionne en «pilotage automatique», celui-ci étant naturellement conditionné par notre vécu, nos relations avec notre entourage, les rencontres et expériences de notre parcours de vie, ce que nous possédons ou souhaiterions posséder, les lieux où nous nous sommes rendus et les souvenirs qui y sont associés, le vaste éventail de nos comportements et réactions passés... Tout cela est configuré dans les tissus en plastique souple de

notre cerveau, dans les replis complexes de notre matière grise. La neurorigidité voudrait que ce «logiciel» soit immuable. La neuroplasticité nous prouve scientifiquement le contraire.

Voyons ensemble, de manière extrêmement concrète, comment nous «reprogrammer» pour une vie meilleure.

SOUVENIR

J'ai dix-sept ans; en cours de philo, j'écoute d'une oreille distraite la lecture d'un texte sur le langage. Mon attention est concentrée sur Europe 1 que j'écoute à travers une oreillette, dont le fil est dissimulé le long de la manche de mon pull.

J'analyse chaque intonation, chacune des respirations des présentateurs, parce que je sais depuis l'âge de treize ans, que je serai animateur radio professionnel.

Soudain, le professeur plante ses yeux dans les miens, fixement, seulement quelques secondes, le temps de terminer sa phrase qui résonne encore: «[...] pour tous ceux qui ne sont pas sur la même longueur d'onde», avant de poursuivre, comme si de rien n'était.

Ce fut la fin immédiate de mes écoutes sous-marines.

Je me souviens toujours de cet épisode et beaucoup moins du programme enseigné.

Et pourtant, tout comme la plupart des gens, si vous me demandez de me souvenir d'une seule phrase de ces cours de philosophie, c'est le «Je pense donc je suis» de Descartes qui me vient tout de suite à l'esprit.

Avons-nous seulement conscience de la puissance d'une telle phrase?

Aujourd'hui, près de quatre cents ans plus tard, les dernières découvertes scientifiques nous permettent d'affirmer avec certitude: nous devenons ce que nous pensons.

LA PENSÉE CRÉATRICE

« Sache que la pensée possède un grand pouvoir, et si l'homme renforce et focalise sa pensée sur un quelconque élément de ce monde, il pourra faire en sorte qu'il en soit ainsi (qu'il se matérialise). »

— Likouté Moharan¹

1. Œuvre essentielle du hassidisme Breslev, publiée pour la première fois en 1809.

La pensée est une énergie, une sorte de pulsion électrique qui envoie un signal à tout notre corps et qui va se traduire en une émotion, un comportement, qui entraîne les résultats que nous obtiendrons dans la vie. Si j'avais été plus attentif en cours de philosophie, je me serais souvenu de cette définition du même René Descartes : « Par le mot de penser, j'entends tout ce qui se fait en nous de telle sorte que nous l'apercevons immédiatement par nous-mêmes ; c'est pourquoi non seulement entendre, vouloir, imaginer, mais aussi sentir est la même chose que penser. »

Pour mieux comprendre le mécanisme de la pensée, attardons-nous brièvement sur le fonctionnement de l'organe le plus incroyable et le plus complexe.

Questions pour un champion (souvenez-vous de la voix de l'animateur) : « Top départ. Je suis l'organe de la personnalité, du caractère et de l'intelligence. Je représente environ 2 % du poids total du corps humain, mais par le rôle central que j'occupe, consomme 20 % de son énergie totale. Constitué de 75 % d'eau, je contiens 100 milliards de cellules nerveuses, appelées neurones, qui permettent de penser. Je suis, je suis... le cerveau, bien sûr ! » (J'ai toujours aimé ce « bien sûr » qui nous traitait avec bienveillance d'imbéciles heureux.)

Cent milliards de cellules nerveuses, c'est à peu près le nombre d'étoiles de la Voie lactée. Pour obtenir le nombre de synapses (à savoir, le nombre de connexions

possibles de chacun de ces neurones), multiplions ce chiffre astronomique qui donne le vertige par 15 000 et nous avons un aperçu de ce dont notre cerveau est capable.

Le travail principal d'un neurone est de générer un signal électrique appelé influx nerveux (ou potentiel d'action) – ce qu'il fait s'il est suffisamment «excité» par d'autres neurones.

Le potentiel d'action d'un seul neurone est comme un éclair qui peut stimuler d'autres neurones. Ces derniers peuvent alors générer leurs propres signaux qui se déplacent vers d'autres neurones auxquels ils sont connectés, et les stimulent, créant ainsi un réseau de neurones qui exécutent une fonction cérébrale spécifique. Ces connexions sont dynamiques et évoluent en permanence pour intégrer nos apprentissages et nos expériences.

Constamment en activité, même quand nous dormons, cet engin cosmique, abrité dans notre boîte crânienne, reste actif et nous maintient en vie.

On estime le nombre de pensées par jour aux alentours de 60 000, soit une moyenne de 2 500 pensées par heure! Notre esprit serait comme un papillon qui volerait d'une fleur à une autre, sans cesse, sans jamais s'immobiliser bien longtemps. Dans la vie quotidienne, nous n'avons pas toujours conscience de ce «bourdonnement» permanent. C'est souvent lorsque nous concentrons notre attention que nous réalisons le nombre de pensées qui tentent de détourner celle-ci.

La National Science Foundation, agence indépendante du gouvernement des États-Unis, précise que 80 % de

nos pensées sont négatives, et 95 % d'entre elles sont exactement les mêmes que celles de la veille! Si nous prenions le temps de les écrire, nous pourrions rédiger un livre tous les jours qui serait le récit de nos craintes, de nos regrets, de nos peurs, de nos hésitations avec très peu de chapitres positifs – pas vraiment un best-seller! D'autant plus qu'une étude de l'université de Cornell conclut que 97 % de nos inquiétudes sont «sans fondement réel et le résultat d'une perception pessimiste injustifiée». Ces pensées renouvelées enclenchent les mêmes comportements qui entraînent les mêmes expériences de vie, produisant les mêmes émotions qui déclencheront à nouveau les mêmes pensées. Et chaque jour, la boucle est bouclée.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous voulez sortir de cette boucle.

Je suis né et j'ai grandi en France; je vis aujourd'hui en Californie, épice de la production audiovisuelle, de la high-tech et, accessoirement, du plus grand tremblement de terre annoncé.

Je me souviens... Comme beaucoup d'adolescents de mon âge, j'écoutais de la musique soul en rêvant d'Amérique. Des années plus tard, je suis devenu citoyen américain, j'ai rencontré Michael Jackson, Stevie Wonder, Barry White, Diana Ross et, plus récemment, Babyface et Bruno Mars. J'ai couvert la cérémonie des Oscars pour la télévision américaine, interviewé de nombreuses stars hollywoodiennes (de Sharon Stone à Brad Pitt, en passant par Natalie Portman et George Clooney...) ainsi que des personnalités politiques françaises (D.S.K., François Hollande...); sans compter les heures de discussion avec Johnny Hallyday dont je fus l'assistant à Los Angeles.

Ma curiosité m'a souvent poussé à tenter de percer, au-delà de leur talent, le secret de leur réussite.

« Si vous renoncez à vos rêves, que reste-t-il ? »

— Jim Carrey

J'ai été particulièrement touché par la vision et l'intelligence de Jim Carrey. Celles-ci sont souvent dissimulées derrière les grimaces et le corps caoutchouteux des personnages qu'il incarne sur le grand écran. Issu d'un milieu modeste, son ambition de réussir en tant que comédien ne laissa aucune place au doute. Un peu comme le personnage incarné par Robert De Niro dans *La Valse des pantins* de Martin Scorsese (1982).

Alors qu'il était encore inconnu, Jim Carrey, a écrit un chèque de dix millions de dollars à son nom, avec comme annotation sur la souche : « Pour services rendus en tant qu'acteur. » Il l'a daté de quelques années plus tard : « Thanksgiving 1995. » Gardé précieusement dans son portefeuille, le chèque s'est effrité au fil des ans, mais l'ambition et surtout la « visualisation » de l'acteur, elles, sont restées intactes. Certains penseront qu'il s'agit d'une coïncidence mais, en 1995, quelques jours avant la fête américaine de Thanksgiving, on lui proposa le rôle de *Dumb and Dumber* (1994) avec, à la clé, un cachet... de dix millions de dollars !

Nos ressources intérieures pour entamer un changement sont en réalité illimitées. En poussant notre visualisation jusqu'à pouvoir générer les mêmes émotions que si notre désir était exaucé, nous nous alignons, sur un plan vibrationnel, sur la réalité de ce désir et en devenons littéralement l'aimant. Attention, il ne s'agit pas ici d'affirmer que tous ceux qui s'écriront un chèque d'un montant

astronomique à une date future, recevront cette somme. Ce geste de Jim Carrey s'inscrivait dans un processus de conditionnement positif, fortement imprégné de volonté, de persévérance, de durée et surtout de croyance.

«*Nous sommes nos choix.*»

— Jean-Paul Sartre

Le «pouvoir de soi», c'est parvenir à «choisir ses choix», et ainsi choisir sa vie plutôt que la subir. Nous sommes toutes et tous en permanence confrontés à des choix: choix d'études, choix de s'engager ou non dans une relation amoureuse, choix professionnel ou, comme dans cette scène mythique du film *Le Bonheur des uns...* de Daniel Cohen (2020), le simple choix de commander ou pas une île flottante en guise de dessert. La psychologie positive va nous permettre d'identifier les choix que nous faisons inconsciemment. Elle va se concentrer sur ce que l'être humain peut optimiser: ses vertus, ses ressources et son bonheur. La psychologie classique porte essentiellement sur l'analyse de «ce qui ne va pas» et sur la recherche des causes.

Martin Seligman, un des pionniers de la psychologie positive aux États-Unis, suggère que nous pouvons développer des niveaux de bonheur en nourrissant les forces existantes comme l'optimisme, la gentillesse, la générosité, l'originalité, l'humour... Pour nourrir notre optimisme, nous devons réapprendre à observer le monde à travers le regard d'un enfant qui le découvrirait pour la première fois.

«*Dans chaque enfant, il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester artiste en grandissant.*»

— Pablo Picasso