

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 6 — La loi de l'attraction : ce que la science en dit vraiment

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la loi de l'attraction.

Penser positif pour attirer le positif.

Mais et si tout ça reposait sur quelque chose de bien plus concret ?

Quelque chose que la science, elle, peut expliquer.

Introduction

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe. Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.

Dans l'épisode précédent, nous avons posé les bases : Observer. Accepter. Décider. Ces trois piliers sont le socle de tout changement. Mais ils ne suffisent pas à eux seuls.

Parce qu'il y a une question que vous vous posez peut-être : **Dans quelle direction est-ce que je veux aller ?**

Et c'est là qu'entre en jeu ce dont je veux vous parler aujourd'hui.

La loi de l'attraction.

Mais pas celle du Secret. Pas celle des cristaux et des énergies cosmiques.

Celle qui fonctionne, concrètement, dans votre vie de tous les jours.

I — La loi de l'attraction : soyons honnêtes

Je vais commencer par être transparent avec vous.

Oui, j'ai entendu parler de la version ésotérique de la loi de l'attraction. L'idée que l'univers capte vos pensées et vous renvoie ce que vous émettez. Que si vous pensez abondance, l'abondance viendra. Que l'univers ne comprend pas la négation.

Peut-être que ça fonctionne. Je ne peux pas le prouver. Et je n'ai trouvé aucune étude scientifique mesurable qui le prouve non plus.

Alors je vous laisse libre juge.

Si vous voulez creuser ce sujet, il existe des ouvrages dédiés à cette vision spirituelle des choses. Ils ont leur valeur.

Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas les mesurer qu'ils ne méritent pas d'être explorés.

Mais ce n'est pas ce dont je vais vous parler aujourd'hui.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de la loi de l'attraction de manière pragmatique. Efficace. Et fonctionnelle dans votre vie de tous les jours.

II — La version qui fonctionne vraiment

La loi de l'attraction, dans sa version concrète, est d'une simplicité désarmante.

Si vous êtes souriant, aimable et ouvert... les gens ont tendance à vous rendre de l'amabilité.

Si vous êtes fermé, en colère, désagréable... les gens se sentent mal à l'aise avec vous. Et ils vous le rendent.

Rien de mystérieux. Pas d'énergie universelle.

Simple la plus élémentaire des intelligences sociales.

Mais ce phénomène est aussi très bien expliqué par la science comportementale.

Notre cerveau est câblé pour s'adapter en permanence à ce qu'il perçoit chez les autres.

On parle notamment de neurones miroirs. Des mécanismes qui nous poussent, inconsciemment, à reproduire les émotions et les attitudes des personnes en face de nous.

Si quelqu'un est tendu... vous allez ressentir de la tension.

Si quelqu'un est calme... vous allez naturellement vous apaiser.

Et cela se fait sans réflexion. Sans décision. C'est automatique.

Mais ce qui est encore plus important, c'est que cela ne passe pas uniquement par vos actions.

Cela passe par votre posture.

Votre regard. Votre ton de voix. Votre manière d'être présent. Ce que vous dégagez... même en silence.

Et ça, les autres le perçoivent immédiatement. De manière consciente... ou non.

Ce que vous projetez dans le monde, le monde vous le renvoie... en grande partie.

Pas parce que l'univers vous écoute. Mais parce que les autres s'adaptent à vous. Ils répondent à ce que vous apportez. Ils réagissent à ce qu'ils ressentent chez vous. Et petit à petit, vos interactions viennent confirmer la manière dont vous êtes entré dans le monde.

Ce n'est pas magique. C'est comportemental.

Et ça change tout.

III — Ce que votre cerveau fait en coulisse

Mais il y a un deuxième mécanisme. Et celui-là, c'est la science qui l'explique.

Notre cerveau est câblé pour être efficace. Il cherche en permanence à confirmer ce qu'il croit déjà.

C'est ce que les neurosciences appellent le biais de confirmation.

En résumé : votre cerveau trie l'information de façon à valider vos croyances existantes.

Il retient ce qui confirme. Il ignore ce qui contredit.

Ce mécanisme est automatique. Vous ne le décidez pas. Il se passe sans vous.

Et voilà où ça devient intéressant.

Si vous croyez que vous allez réussir, votre cerveau va naturellement repérer tous les signaux qui prouvent que vous avez raison.

Les opportunités. Les retours positifs. Les petites victoires.

Si vous croyez que vous allez échouer, il va faire exactement la même chose... mais dans l'autre sens.

Même réalité. Deux filtres différents. Deux vies différentes.

Vous ne voyez pas le monde tel qu'il est. Vous voyez le monde tel que vous le filtrez.

IV — La psychologie positive : ce que dit Seligman

Ce n'est pas une intuition. C'est de la science.

Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive,

Ces question de départ était simple : qu'est-ce qui fait qu'une vie va bien ?

Après des années de recherches,

Il a identifié plusieurs piliers :

les émotions positives,

l'engagement,

les relations,

le sens,

et l'accomplissement. Et il a développé un modèle : PERMA.

Ce qu'il a démontré, c'est que le bien-être n'est pas simplement l'absence de mal-être.

Ce sont deux choses différentes.

Et surtout, il a mis en évidence un point essentiel : **l'optimisme peut s'apprendre.**

La manière dont vous interprétez votre réalité peut évoluer,
Et ce changement... modifie profondément votre vie.

V — Ce que ça change concrètement

Revenons à votre quotidien.

Imaginez.

Vous rentrez chez vous après une journée difficile. Vous êtes fatigué... irrité.

Votre partenaire ou vos enfants vous disent bonjour. Vous répondez à peine. Vous restez fermé.

En retour... ils se ferment aussi.

Et le soir, lorsque vous voulez échanger, créer du lien... personne n'est vraiment disponible.

Et vous vous sentez encore plus seul.

Ce n'est pas contre vous. C'est une réponse... à ce que vous avez amené.

Maintenant, imaginez autre chose.

Vous observez votre tension avant d'entrer. Vous la reconnaissez. Vous l'acceptez.

Et vous décidez de ne pas la projeter.

Vous changez votre posture. Vous offrez votre présence.

Et toute la soirée change.

Cette fois-ci, au lieu de vous sentir seul... vous vous sentez entouré.

Peut-être même... aimé.

Alors la question est simple :

Si vous pouviez décider consciemment... quelle soirée choisiriez-vous de vivre ?

Même principe au travail. Même principe dans vos projets. Même principe dans votre rapport à l'argent.

Ce n'est pas que penser positivement attire l'argent, le travail ou la réussite.

C'est que si votre relation à l'argent est dominée par la peur... par le manque...

alors toutes vos décisions seront teintées par cette peur.

Et ça se ressent.

Dans vos projets. Dans votre posture. Dans la manière dont vous parlez. Dans la manière dont vous proposez.

Vos clients le sentent. Vos partenaires le sentent.

À l'inverse...

Si vous partez du principe que vous aurez suffisamment,
vous créez différemment.

Vous ne créez plus pour survivre. Vous créez pour servir.
Et paradoxalement... c'est souvent ce type de création qui attire le plus.

Cela fonctionne dans tous les domaines de votre vie.
Votre filtre change votre posture. Votre posture change vos actions. Et vos actions changent vos résultats.

Alors posez-vous une dernière question :

Quel type d'approche attire le plus... sur le long terme ?

VI — Le lien avec Observer, Accepter, Décider

Vous voyez le lien ?

La loi de l'attraction, dans sa version pragmatique, n'est pas un outil magique.

C'est une conséquence naturelle du travail sur soi.

Plus vous observez ce qui se passe en vous, plus vous pouvez choisir ce que vous projetez.

Plus vous acceptez vos résistances, moins elles dirigent vos interactions.

Plus vous décidez consciemment de votre posture, plus vous influencez ce que vous recevez.

Ce n'est pas de la pensée magique.

C'est de la conscience appliquée. Et la conscience change toujours la qualité de vos actions.

VII — Ce que ça ne garantit pas

Je veux être honnête avec vous.

Ce travail ne garantit pas que tout ira bien. Il ne garantit pas le succès. Il ne garantit pas les réactions des autres.

Mais il change quelque chose d'essentiel :

Il vous replace en position d'acteur.

Pas du monde. Pas des autres. Mais de ce que vous en faites.

Et c'est là que tout se joue.

Travail sur soi

Cette semaine, je vous propose quelque chose de simple.

Choisissez une situation où vous sentez que ça bloque.

Et posez-vous trois questions :

Qu'est-ce que je projette dans cette situation ? Quelle émotion, quelle posture j'apporte ?

Est-ce que cela correspond à ce que je voudrais recevoir ?

Et si je changeais quelque chose, qu'est-ce que je ferais différemment ?

Observez. Acceptez. Puis décidez.

Conclusion

Vous n'avez pas besoin de contrôler le monde.
Mais vous pouvez toujours choisir... ce que vous apportez à ce monde.
La loi de l'attraction est souvent mal comprise.
Mais derrière, il y a quelque chose de réel.
Ce que vous êtes intérieurement, vous le diffusez.
Et ce que vous diffusez, vous le retrouvez en retour.
Non pas parce que l'univers vous écoute.
Mais parce que vous vivez parmi des gens.
Et que les gens ressentent ce que vous portez.

Observer ce que vous portez. Accepter ce qui est là. Décider de ce que vous choisissez de projeter.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.
Et c'est ici que tout commence.

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Si cet épisode vous a aidé, vous pouvez vous abonner, laisser 5 étoiles, ou le partager à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.
Vous trouverez dans la description un lien vers la newsletter pour vous tenir informé,
Un lien vers les ressources qui peuvent vous aider à approfondir cet épisode, et un lien vers le site pour découvrir l'accompagnement.

À bientôt sur L'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources
Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription
Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com