





# **LA PUISSANCE DE LA PENSÉE IMAGINAIRE**

**RETOUR VERS L'ANIMISME**

*A tous les expérienceurs qui ont touché du pied  
les chemins de l'invisible...*

'Ce n'est ni le monde ni ce que nous y sommes ou y faisons qui nous font peur, mais l'idée que l'on s'en fait, car la vision guide nos pas. Et sur cela, nous avons la main. C'est là toute notre puissance et toute ma pensée.

Ne jamais se voir ni voir l'autre comme une catégorie sociale, un type sociétal, voire un personnage, mais comme un vivant qui ressent, aime et souffre, désire et ressent, s'émeut, espère, projette et œuvre à l'autre bot de mon moi profond. C'est ça passer de l'objet, de la chose, à l'humain.

Cette conception me semble essentielle dans tout rapport au monde car si nous ne sommes que de l'autre, nous sommes avant tout d'un grand tout. Tout le reste est dérisoire, superflu et n'a pas de sens. C'est là toucher l'esprit des choses et l'âme du monde.

Toutes pensées se composent de connaissances et d'émotions lesquelles donnent la puissance de la réalité, et peut-être la font.

La peur a frappé à la porte. L'amour a répondu et il n'y avait personne...

*A propos de la couverture : Le chat est réputé avoir le don de clairvoyance, c'est à dire d'explorer l'inconnu avec patience à la découverte du soi profond.*

Jean-Marc Sauret

*Développement personnel*

- Essai -

Jean-Marc SAURET

## **LA PUISSANCE DE LA PENSÉE IMAGINAIRE**

**RETOUR VERS L'ANIMISME**

Éditions BOOKelis

<https://www.bookelis.com/>

***Publications du même auteur :***

2003 – *Des postiers et des centres de tri, un management complexe*, Collection Logiques Sociales. L'Harmattan

2003 – *Le Management Post-Moderne. Comprendre, concevoir, communiquer*, Collection Dynamiques d'Organisation. L'Harmattan

2014 – *Chroniques pour un management humaniste – Vers l'autonomie fertile*. Collection Logiques Sociales. L'Harmattan

2017 – *Management Humaniste - les raisons de la métamorphose*. L'Harmattan

2020 – *Manager pour un monde meilleurs – L'humanisme comme efficience du développement de soi au management*. L'Harmattan

2022 – *Tyobazzeries – Voir le monde autrement*. Le Lys Bleu

**Sites :**

<http://jmsauret-managerconseil.blogspot.fr/>

<https://jmsauret.wixsite.com/tyobazz>

- La puissance de la pensée imaginaire -

### **AVANT PROPOS : D'où je parle...**

Il m'est souvent arrivé, lors de conférences, de prévenir mon auditoire des points d'ancrages, des points de vue d'où j'allais parler. Il est vrais qu'il s'agit là d'une posture sociologique. Il s'agit de donner à voir le socle de réflexions et d'expériences qui ont amené l'orateur à penser ce qu'il dit.

Pour ma part, mon parcours d'expérience est double. D'une part mes études m'ont amenées à la sociologie clinique, c'est à dire à l'étude de ce que sont les gens dans leur culture et leur environnement d'une part, et d'autre part dans leurs aventures personnelle. Dans cette démarche, il est à considérer que ce que chacun pense est toujours à l'aune de ses représentations. Par ailleurs, depuis l'enfance et à l'instar de ce que je viens de dire, mon expérience personnelle m'a plusieurs fois conduit à des sensibilités intuitives assez loin d'une rationalité absolue. Je m'en expliquerai tout au long de cet ouvrage et je raconterai aussi ce qui m'y a conduit, du moins ce que j'en ai compris.

Ainsi, ma posture est tout autant scientifique au sens des sciences humaines et sociales qui tend à comprendre ce qui se passe plus à partir de faits sociaux, qu'intuitivement. Et là aussi des pratiques et événements m'ont appris à prendre en compte ce qui vient comme un jaillissement. Là aussi, je dirai au fil de ces pages ce qui m'y a conduit.

Du point de vue psycho-sociologique, élève de Serge Moscovici, psychosociologue fondateur, avec Denise Jodelet, de l'école des représentations sociales, j'ai développé mon parcours à l'aune de la psychanalyse et de l'école de Palo Alto. Je suis ce que l'on appelle un

- La puissance de la pensée imaginaire -

constructiviste, à savoir que la réalité est davantage l'idée que l'on s'en fait plutôt qu'une réalité en soi.

Mes études sur le management des organisations, sous la direction de la sociologue Monique Hirshhorn, m'ont introduit en pragmatique de recherche, à étayer tout ce que je déduis et à justifier ce que j'avance.

Du point de vue intuitif, mes expériences dont je parlerai plus loin sont de l'ordre du vécu, des découvertes du paranormal auprès de personnages typiques du sud ouest dans sa ruralité profonde. Ici, on écoute bien les médecins et en même temps on va voir les coupeurs de feu, les rebouteux, les radiesthésistes et autres praticiens de ces approches qui soulagent les maux, que l'on y croit ou pas. Le spirituel est de l'ordre du quotidien. J'y reviendrai au fil de ces pages.

Nous garderons donc toujours en tête cette procédure sur deux jambes, l'une rationnelle scientifique et l'autre intuitive pratique. Ce qui fait le lien entre les deux démarches est une approche psychanalytique lacanienne, puis jungienne. Il fallait bien tout cela pour traiter de ces trois questions de fond qui m'occupent pleinement : qui sommes-nous ? A quoi marchons nous ? Pour quoi faire ? C'est effectivement la trilogie de sens qui fonde tous nos comportements et chacune de nos postures. Sur les fruits d'années de cheminement, je vais m'atteler ici à y répondre du mieux que je pense tout en tenant compte de la culture dans laquelle nous sommes et ce qui la construit et la constitue.



## INTRODUCTION

*"C'est fou tout ce que l'on peu faire  
avec une petite cuillère !"*

Je viens de passer quelques jours aux urgences de l'hôpital de Cahors. Outre la bienveillance et l'attention profonde dont j'ai fait l'objet, j'ai vécu là une petite expérience qui a mis mes sens en éveil, convoquant bien des expériences vécues par les méditations, l'auto-hypnose, la sophrologie ou la contemplation. Le vécu, aussi modeste soit-il, est une convocation de représentations, de sensations et d'expériences. En effet, tout ce que j'ai mangé en ce lieu ces jours là, à l'exception des verres et des bols, était servi dans des contenants sous opercules. C'est à me demander si je n'y ai pas dégusté que des laitages, des compotes, confitures et autres desserts ! Bien évidemment, ce n'était pas le cas et j'y découvrais sautés de bœuf, poitrine de veau farcie, lapin en gibelotte, omelettes aux légumes, poêlées, pâtes sautées et j'en passe de fameux.

Juste pour réaliser que, comme écrivait Marc Aurèle, "Ce ne sont pas les choses qui nous gênent mais le regard qu'on leur porte".

Et puis un matin, lors du service du petit déjeuner, je constatais que je n'avais pas de couteau pour beurrer mes biscottes. Je décidais donc de regarder autrement mon plateau et je me surpris à dire "Mais c'est fou tout ce que l'on peut faire avec une petite cuillère !" L'expérience de tous ordres ouvre tellement de possibles...

Alors j'ai étalé le beurre sur mes biscottes comme s'il s'agissait de confiture et c'était très bien. Je n'ai bien sûr pas inventé le fil à couper le beurre. Mais j'ai appris de cet exercice...

- La puissance de la pensée imaginaire -

Au delà de tenter de dissoudre le sucre dans le café, amener une bouchée de crème ou autre sur ma langue, une petite cuillère peut aussi servir d'obturateur d'un œil pour la visée, décapsuler une canette de bière, exorbiter les yeux d'un lapin pour le saigner (oui, c'est moins glamour), la laisser pendre à sa taille par le manche au bout d'une ficelle, quand on exécute la fonction de serveur et ce afin de ne rien vicier par ses propres doigts, etc... (Oui, il y a là le sous entendu d'une petite blague et j'y reviendrai peut être).

Bien entendu, cette courte liste n'est pas exhaustive, loin de là. En effet, je peux faire d'un objet tout ce pour quoi je l'imagine opérant. Et sa marche pour la gestion de soi-même, tant en santé qu'en devenir. "Imaginer" est bien le maître mots. Après, "c'est moi qui fait !", imagine-t-on, mais pas que... En effet, je peux faire tout ce que j'imagine dès lors que je l'imagine, le médite, le visualise. Mettre en image est aussi une activité spirituelle.

Vous souvenez vous comment, dans un précédent ouvrage je racontais ma réinvention du raffut dans le jeu de Rugby ? En l'ayant rêvé, contemplé dans le fond du détail, jusque dans le timing et ce, a mon bureau d'écolier, la tête entre les mains. René était l'un des plus doués d'entre nous. Vif, il se jouait de nos défenses et déjouait nos attaques. Mon problème était donc "comment passer René ?". Je retournais le phénomène dans ma tête et me mis par hasard à visualiser les situations de jeux. Seul, méditant dans le calme de l'étude, les devoirs finis, je vivais mentalement ces moments où René m'attrapait alors que je tentais d'aller à l'essai.

Je le voyais arrivant de biais, de face ou de l'autre côté. Je voyais son geste, comment il me regardait, comment il jetait ses bras, avançant son épaule... et là, méditant l'instant, je vis qu'en lui mettant la main sur le visage, il ne pouvait plus me "trouver", ni m'attraper. Il ne pouvait alors que me "manquer". Je répétais donc la situation mentalement, des fois et des fois, jusqu'à ce que la cloche sonna annonçant le début de la récréation. Pliant livres et cahiers, nous nous jetions dans la cour, et dans le local aux ballons afin de récupérer les

- La puissance de la pensée imaginaire -

"vrais" ballons, bien ovales. Il fallait surtout ne pas risquer de se retrouver avec le "tout rond".

La situation que j'avais "rêvée" se présenta. J'avais le ballon dans les mains et René se profila dans mon horizon. Dès qu'il fut à la distance imaginée, mon bras gauche partit d'un trait couvrir son visage. René me manqua et je marquais l'essai. Je répétais alors plusieurs fois l'opération au cours de la récré, de façon toujours fructueuse. Les copains trouvaient ça génial. Je venais de réinventer le "raffut" dont l'application sur le visage fut depuis interdite.

Il s'agit bien de visualisation concrète ! Comme l'ont dit de grands champions, comme Mohamed Ali : bien le voir et puis y croire ! Je crois qu'il y a un peu de l'esprit animiste dans ceci...

Comme je l'ai souvent exprimé, enseigné, développé et largement commenté : "La vision guide mes pas ! ".... Vous souvenez vous peut-être du moment où vous avez appris à faire du vélo ? Je vais vous le raconter, je ne devrais pas être très loin de votre vécu car c'est bien là un lieu commun au sens strict du terme : un "commun" qui nous lie au delà des apparences. L'esprit des choses est aussi en nous.

Une jour, une grande personne de confiance nous dit : "c'est aujourd'hui ! Tu vas faire du vélo à deux roues !" Cette personne "sachante" nous tenait la selle et le guidon du vélo où nous nous sommes installés. Nous nous sommes appuyé fortement sur elle, plus que sur les pédales. Elle nous dit doucement : "c'est le vélo qui te porte. Ce n'est pas moi. Tu peux te tenir droite (droit) !" Elle ajouta "vas-y pédale !" Et on a pédalé en abhorrant cette maudite roue folle qui n'en faisait qu'à sa tête devant nous sous le guidon. Et la personne de nous conseiller : "Ne regarde pas ta roue, regarde où tu vas !" C'est là la plus belle phrase de pédagogie que je connaisse : ne regarde pas ce qui te pose problème, tu pourrais ne pas le résoudre parce que devenu trop immense et trop apeurant, mais regarde ta visée, le destin que tu t'es choisi, car la vision guide tes pas... Alors vous vous êtes écrié "Ça marche ! Mais tu ne me lâches pas !" Et la voix un peu en

- La puissance de la pensée imaginaire -

arrière répondit : "mais ça fais un moment que je ne te tiens plus !" Alors survint le premier risque de chute rattrapé de justesse par la personne de confiance...

Tout est bien une question de représentation... Tout ce dont je n'ai pas de représentation, pas de conscience, n'existe pas. Elles ne jouent donc pas dans la construction de ma visée ni dans l'évaluation des contraintes et résistances. Je le sais ou j'y crois ?

Ce n'est pas que "je ne crois que ce que je vois", comme le prétendait Thomas à propos de la résurrection de son patron, mais très exactement c'est que "je ne vois que ce que je crois". Quand ma tendre et douce attendait notre premier enfant alors dans la ville apparurent femmes enceintes et landaus, des publicités pour les soins des bébés et pour du matériel dédiés. Avant ? Il n'y en avait pas, je vous le jure ... Le monde que l'on vit, existe d'abord dans notre mental. Ce que nous réussissons dans nos têtes nous pouvons alors le réussir dans nos vies. C'est bien ce que l'on croit qui mérite toute notre attention et les changements. Il en va de même pour tout de nos vies.

Notre subconscient, écrivait Carl G. Jung, ne fait pas de différence entre expérience vécue et expériences rêvées. Nombre de neuroscientifiques, comme Bruce Lipton, David Eagleman ou Gregg Braden, le confirmeront par la suite.

L'intelligence rationnelle, comme le dit le physicien Philippe Guillemant, repose sur un système de croyances fortes quand l'intelligence émotionnelle, intuitive, apporte directement les réponses.

Je pense à cette forme de littérature que l'on dit "concentrique", comme l'ont été celles de Proust ou Bassani. Elle m'apparaît comme ressemblant à l'attaque par laquelle procédaient les Amérindiens contre les caravanes de colons ou migrants. Ceux ci fermaient un cercle de défense et les assaillants amérindiens tournaient autour jusqu'à pénétrer le cercle à chaque opportunité. Cette littérature fait de même, tournant autour de la problématique que l'auteur investi

- La puissance de la pensée imaginaire -

jusqu'à, rentrant au cœur du sujet, en apporter sa représentation des principes de vérité à chaque opportunité qui se présente.

Il s'agit en effet de tenter d'apprendre en tournant autour du sujet et entrer par toutes opportunités, n'importe quel angle de vue, pourvu que l'on aperçoive la réalité et touchions au but. Bien-sûr, cette approche partant de l'intuition et démontrée par la raison, comme le faisaient excellemment Einstein ou Poincaré, peut provoquer ici des redites ou des croisements et pourrait peut-être offrir un aspect apparemment un peu brouillon. Mais, en sollicitant ainsi l'expérience de nos propres pratiques, les choses seront alors plus fluides, et bien plus simplement saisissables. C'est comme ça que je vais m'y prendre ici !

- La puissance de la pensée imaginaire -

- La puissance de la pensée imaginaire -

### **Notre vision guide nos gestes**

Un jour où je décidais de ne plus mettre ma vie et celle des autres en danger avec mon attelage moto side-car, j'allais "vivre" un stage de conduite à Montlhéry. Le moniteur du stage nous posa en ouverture le cas suivant : "Une route toute droite, un seul arbre au bord de la route... la voiture sort de la route et percute l'arbre. Pourquoi ?". La réponse ne nous apparaissait pas évidente et nous allions de nos supputations à l'aune de la mécanique ordinaire : parce que les freins ont lâché... les rotules de direction, peut être ?...

"Parce que le conducteur regardait l'arbre..." nous indiqua-t-il. Je me souvenais alors que, gamin, mon prof d'éducation physique nous indiquait à propos du jeu de rugby : " Quand tu as le ballon, ne regarde pas l'adversaire, tu vas lui rentrer dedans. Regarde plutôt les intervalles où tu peux te glisser. Tes pas vont t'y conduire". Au football, il disait : "Ne regarde pas le ballon quand tu le frappes mais plutôt l'endroit où tu veux qu'il aille et tu vas l'y envoyer". Même si c'était là, pour nous, moins évident, nous comprenions que ce que ces éducateurs nous disaient tous était : "Votre vision guide vos gestes". La visualisation est plus importante que le geste en lui même. Il en dépend.. Et si cela est vrai au physique, cela est tout aussi vrai au moral, au psychologique ou au spirituel.

Frederick Herzberg avait une théorie à ce propos qu'il appelait la "Théorie de la finalité" : si j'envisage bien le résultat que je veux obtenir, il ne m'est pas compliqué de faire tout ce qu'il faut pour y arriver. Si je vois bien mes premiers résultats, je suis capable de corriger tout seul ma pratique. Mais, si je ne vois pas ce qu'a donné

## - La puissance de la pensée imaginaire -

mon action ou que la finalité m'apparaît floue ou imprécise, voire cachée, alors j'ai toutes les chances de ne plus rien faire...

Il nous est arrivé de constater que les bonnes résolutions prises sur nos comportements au nouvel an tombent déjà à la chandeleur et les crêpes, nous le savons, n'y sont pour rien. Ce que nous constatons là est que forcer nos comportements ne produit que de l'effort et de la peine qui nous échauffent, mais rarement le changement durable espéré.

Cependant, si j'ai une représentation claire de l'efficacité de mon geste, par exemple, je saurai le corriger, le reproduire ou m'appuyer dessus. Frederick Herzberg pose ainsi la question : "Si, jouant au bowling, quand je lance la première boule, un rideau tombe devant les quilles m'empêchant de voir le résultat de mon tir, bien que je l'entende, j'aurai une forte tendance à ne pas lancer la deuxième boule. Je vais plutôt me tourner vers mes collègues et partenaires pour leur demander : " Qu'est-ce que j'ai fait ? Vous avez vu quelque chose ? ", montrant ainsi à quel point cette finalité nous importe et que la vision guide mes gestes."

Ainsi, si la vision des objectifs, du résultat à atteindre ou à construire, est claire, partagée et acquise, alors la conduite des meilleures manières de faire est simple comme un automatisme ou l'application d'une intelligence ordinaire. Si en retour, la restitution complète sur l'action est faite, alors on corrigera tout seul et on thésaurisera les bonnes pratiques."La culture donne forme à l'esprit" disait le sociologue américain Jerome Bruner.

Par contre, si les objectifs sont flous, le dessin de la "cathédrale" imprécis, il sera très difficile aux ouvriers, aussi talentueux soient-ils, de conduire une démarche. En deux mots, si je vois clairement le but, je sais y aller. Si je vois les effets de mon action, je sais quoi en faire... Si je ne vois pas grand-chose, je ne fais rien.

L'idée d'une présentation claire de "là où aller" guide nos communications dans le seul intérêt d'être compris par ceux qui nous



- La puissance de la pensée imaginaire -

entendent ! S'ils n'entendent pas, il n'en va pas de la qualité de leurs neurones mais sûrement de la qualité de notre propre discours. Il importe peut être que nous l'adaptions aux représentations et préoccupations de nos interlocuteurs. La pensée est l'endroit où tout commence.

Par ailleurs, si les collaborateurs ont une vision claire de ce qu'ils ont à faire et de comment ils le font, pourquoi les contrôler ? Laissons leur alors leur part la plus large d'une autonomie fertile. C'est ce sens qui est efficient.

Ainsi, concrètement, dans nos applications quotidiennes, stratégiques ou managériales, il n'est pas rare de voir des managers bienveillants et lucides prendre des décisions qui vont à l'encontre de leurs visées stratégiques. Ils peuvent faire des choix qui compromettent l'atteinte des objectifs qu'ils se sont fixés. Ce n'est pas un paradoxe de leur intelligence certaine ou l'expression d'un esprit malin ou chagrin. Il y a juste quelque chose de l'injonction paradoxale, du paradoxe décisionnel qui relève, dans un grand nombre de cas, de visions structurelles inappropriées. Il n'est pas alors inutile de se faire accompagner, de se faire "bousculer" le regard et, par exemple, le coaching cognitif, managérial et stratégique, offre cette qualité là.

Il me souvient de ce top managers qui souhaitait développer une démarche participative et de reconnaissance des acteurs et, pour rationaliser sa démarche, faisait des catégories d'acteurs par niveaux hiérarchiques avec des droits d'entrée successifs. Il adressait à ses collaborateurs un signal fort paradoxal qu'ils n'étaient pas égaux devant la démarche, que la valeur humaine et l'intelligence, l'engagement, soit tout ce qui fait la personne humaine, passait après les droits hiérarchiques. La démarche s'est développée dans des attermoissements contre-productifs. Un accompagnement arrivé trop tard n'a malheureusement pas pu contredire l'impact de cette maladresse.

- La puissance de la pensée imaginaire -

Si j'augmente ma qualité de représentation du monde physique dans lequel je vis, j'aurai toutes les chances de comprendre mieux et de mieux faire. Ma culture est cartésienne et celle d'un Inuit est animiste. Et, pour mieux faire, nous avons à apprendre chacun des visions de l'autre car nos représentations sont le socle de toutes nos démarches. Nous allons y revenir souvent.

- La puissance de la pensée imaginaire -

### **Au delà de nos pas...**

Nous savons que "La vision guide nos pas" et qu'il s'agit d'un concept fondamental pour comprendre et agir sur chacune de nos postures et sur nos comportements. Mais maintenant, je voudrais aller plus loin et montrer, voire faire ressentir que la vision guide bien plus que mes pas et qu'elle ouvre bien d'autres dispositions, d'autres possibles et perspectives. Dans ces conditions, si la vision guide bien mes pas tant au physique qu'au mental, ce que nous avons dans le regard, dans notre conscience, organise déjà le geste suivant, la posture suivante, voire même la réalité suivante, celle "qui succède".

Nous nous souvenons que si l'on se voit gagnant dans une situation, un jeu, un match sportif, la victoire est au bout de la partie. Si nous concevons qu'autre chose nous aide, alors elle nous aide. Nous nous souvenons que notre vision de la situation, quand elle est la plus large, nous permet d'obtenir moult réponses supplémentaires à la situation vécue. Comme le proposait le psychologue maltais Edward De Bono, une vision décentrée produit une pensée latérale. Elle permet de voir autrement une situation et donc de répondre autrement que par les habituelles méthodes même éprouvées, voire éculées. Einstein disait bien qu'on ne résout pas un problème avec les conditions qui l'ont créé. Il faut regarder autrement, changer son regard : on pourrait imaginer ce geste comme "un petit pas de côté".

Nous savons aussi, que l'empathie et l'altruisme sont des correcteurs sociaux puissants et efficaces, au service de notre bien être à tous. Nous comprenons alors que les mêler à notre regard pourrait bien changer des choses dans nos postures et stratégies. Nous avons

- La puissance de la pensée imaginaire -

compris aussi que les rancœurs et frustrations d'une guerre perdue (et je pense à la population allemande à partir de 1918), font le lit de la prochaine guerre, et peut-être d'horreurs à venir. Je pense aussi à l'Ukraine dont la situation est bien plus enchevêtrée et très loin de la simplification qui nous est servie. Il en va de même à Gaza.

Cela nous renvoie ce concept de prophétie réalisatrice développé par Paul Watzlawick. Si vous pensez que certaines personnes sont stupides, elles auront tendance à le devenir même si elles n'ont pas totalement confiance en vous. Si vous pensez que vos collaborateurs sont géniaux et très investis, ils auront aussi tendance à le devenir. Watzlawick nous interpelle alors sur notre responsabilité sociale à penser ce que l'on pense. Gardons toujours en tête que l'adversaire est un partenaire.

Dès lors, posons nous la question de savoir quel monde nous voulons voir venir. Imaginons-le ! Rêvons le jusqu'à le voir apparaître devant nous ! Jusqu'à l'apercevoir ! Là, il ne s'agit pas de raisonner pour savoir si c'est possible, plausible ou pas, mais de le vivre. Nous nous souvenons de la phrase de Mark Twain : "Ils l'ont fait parce qu'ils ne savaient pas que c'était impossible !"

Pour rappel, il n'y a pratiquement pas d'autre temps que le présent. C'est le temps qui est. Tout le reste n'est que notions mécaniques. Le temps qui passe de fait n'existe pas. Il n'y a de flèche du temps que dans nos représentations. Comme il n'y a de réalité que nos représentations aussi. Parce que n'existe que ce dont j'ai conscience ou ce qui me préoccupe. Alors, ce que je pense, ce que je me représente, que je ressens ou dont j'ai conscience, est la réalité. Tout le reste est hors de porté et n'a pas d'existence puisque innommé. Nous en faisons ce que nous en pensons par amour ou par peur, par désir ou par nécessité. Il n'y a pas d'autre réalité que ce que nous avons inscrit dans les mots, dans l'émotion de nos représentations.

Voilà pourquoi nous sommes créateurs de nos réalités. C'est ce que conçoit aussi la pensée constructiviste développée à Palo Alto dans

- La puissance de la pensée imaginaire -

les années soixante, et chère à Paul Watzlawick. Arthur Schopenhauer, dans "Le monde comme volonté et comme représentation", écrivait en 1818 "La réalité est un objet pour un sujet qui le regarde. Si le sujet s'en va, l'objet disparaît". De plus nous savons grâce à la physique quantique, que ladite réalité est une interaction entre l'observé et l'observateur. La décision, ou la posture, de ce dernier détermine ce qu'il constate.

Mais revenons à nos interactions "mentales versus physiques". Nous connaissons les effets placebo et nocebo. Nous ne savons pas très bien comment ça marche mais nous savons que ça marche bien. Comme disent des sages que l'on dit mystiques : "La foi déplace les montagnes !" Poésie ou réalité ? L'expérience nous le dit.

Si l'on se met à gamberger sur les tenants et les aboutissants, effectivement ce que nous avons alors dans la tête nous montre que c'est impossible, utopique, irréaliste... Et si nous avons une vision simple, une image dans les yeux, comme les ont les enfants que l'on dit rêveurs, alors les choses arrivent, se réalisent et se révèlent. Un esprit les habite. Eh bien tout cela, tout cet attendu et tous les moyens pour y arriver ou pas, sont dans notre vision, ou pas. Ainsi, la vision que nous avons dans nos têtes guide bien plus que nos simples pas.

Quand j'étais adolescent, je rêvais mes victoires sportives en rêvant les situations, en les vivant in abstracto. Les yeux fermés, la tête dans mes mains, j'en percevais tous les détails, le moment précis où je posais mes gestes et comment. Le jour J arrivé, tout se déroulait comme je l'avais "rêvé"...

A contrario, quand je suis monté sur un ring pour mon premier combat de boxe française, je n'ai pas fait l'exercice. Je n'ai pas "rêvé" le combat, ni imaginé ce qui pouvait se passer. Je suis monté pour appliquer ce que je savais faire, ce que j'avais appris et j'ai perdu par arrêt de l'arbitre sur blessure. J'avais été dépassé par mon adversaire. Je me suis consolé plusieurs années après en voyant que mon

- La puissance de la pensée imaginaire -

adversaire du jour était devenu champion du monde de notre catégorie.

Il me souvient aussi une tout autre histoire vécue alors que je devais avoir une quinzaine d'années, voire seize. Nous étions quelques amis chez l'un d'entre nous lors d'un après-midi pluvieux en automne. Assis autour de la table de la salle à manger, nous nous amusions à nous tirer les cartes, juste pour nous dire quelques bêtises. Une mamie, qui était là avec nous, me demanda si je ne voulais pas lui tirer les cartes à son tour. Pris au jeu, j'acceptais de toute bonne fois. Je me mis à lui raconter ce qui me passait par la tête vu que je ne la connaissais pas du tout et, de plus, qu'il s'agissait d'un jeu.

Je me rappelle lui avoir dit qu'elle vivait alors dans une petite ville portuaire de Bretagne, qu'elle "vivait à la colle" avec un marin et qu'ils eurent une petite fille. Quand la petite fille eut huit ans, le marin est parti en mer et n'est pas revenu... Je vis quelques larmes couler sur le visage de la vieille dame. Je venais involontairement et par inadvertance de lui raconter son histoire. Elle me demanda alors d'aller plus loin, de lui parler de l'avenir. J'étais tétanisé par ce qui venait de se passer et m'arrêtais là. Il y a des dimensions qui nous dépassent.

Il me souvient aussi qu'à cette même période, alors que j'étais installé à mon bureau d'écolier, une collégienne passa devant moi pour aller à sa place et me glissait : "Je n'ai rien étudié, je ne sais rien de la question du jour..." Il me sortit de la bouche cette réflexion : "Tu n'as pas de bol : aujourd'hui, il n'y en a qu'une qui va être interrogée, et c'est toi !" Je ne comprenais pas pourquoi je venais de lui dire cela, qui était totalement incongru et contraire aux habitudes de cette professeur de mathématiques... et c'est bien pourtant ce qui se passa.

Il eut aussi cette nuit au cours de laquelle, vers trois heures du matin, je me levai en silence pour aller dans ma salle de musique. Je me mis à brancher mes instruments pour m'entendre uniquement dans un casque et... j'enregistrai une chanson qui m'est arrivée toute versifiée

- La puissance de la pensée imaginaire -

dans la bouche et au bout des doigts sur ma guitare. Je l'appelle "une chanson miracle". En une dizaine de minutes elle était dans la boîte...

Certains physiciens actuels, dits quantiques, comme Philippe Guillemant, des biologistes, comme Rupert Sheldrake, des journalistes scientifiques, comme Lynne McTaggart, ont posé l'hypothèse que la conscience ne pouvait être un produit de notre cerveau mais simplement captée par celui-ci. Comme s'il s'agissait d'une antenne, le cerveau attraperait la conscience universelle, à l'instar de nos oreilles qui captent des sons, notre nez des odeurs ou notre peau la fraîcheur du temps. La conscience serait alors, comme le propose Philippe Guillemant "le substrat vibratoire fondamental de l'univers".

Il est vrai que dans l'étude d' "expériences de mort imminente", ou de "mort provisoire" (que l'on indique par les sigles EMI ou NDE), les patients (ou dits "expérienceurs") se souviennent d'un "vécu" alors que leur électroencéphalogramme était "plat" au moment qu'ils racontent. La conscience serait alors bien "extracorporelle" et pas du tout un produit du cerveau.

Rimbaud raconte dans sa lettre à son ami Paul Demeny, qu'il se regarde créer, et que la poésie le traverse. Il se décrit ainsi : "Je est un autre!" Dans une interview, le guitariste et chanteur Eric Clapton raconte que la musique lui arrive d'on ne sait où, qu'elle le traverse jusqu'au bout de ses doigts et qu'elle se pose sur le manche de sa guitare.

Cela me rappelle cette expérience de tirage de cartes avec la vieille dame. Ce phénomène m'est plusieurs fois arrivé jusque dans d'autres circonstances, me laissant la sensation que dans un lâcher prise total, dans un "blanc" d'intentions, les choses qui nous traversent sont "d'ailleurs". Il suffit de les contempler pour avoir des informations particulières que d'aucuns disent "spirituelles" ou intuitives.

Alors, ces "choses-là" entrent dans notre vision. Elles sont là comme un souvenir du futur, d'un ailleurs, d'un "autrement". Il m'arrive ainsi

- La puissance de la pensée imaginaire -

fréquemment de me "souvenir" de cette personne que je rencontre pour la première fois, de me "souvenir" de ma journée à venir en me levant le matin, d'un lieu en y pénétrant pour la première fois aussi. Nous sentons alors autre chose du monde.

Il me souvient ce jour où en balade en auto-stop, un gitan m'emmena dans son estafette. Ma guitare sur mon dos devint l'entame de notre conversation et, chemin faisant, je lui racontais ces événements particuliers qui me venaient. Il me sourit et me dit : "Vous les gadji (les "non-gitans"), vous êtes tous les mêmes. Il vous arrive des trucs ordinaires et vous les prenez pour extraordinaires. Chez nous tous les gamins font ça !" Ses phrases me rassuraient...

Mais allons plus loin encore. La prémonition suppose que le temps soit linéaire. C'est du moins la sensation que nous en avons. Nous irions alors attraper dans le futur la réalité à venir ? Mais le futur existe déjà, nous assurent le physicien Philippe Guillemant et le physico-anthropologue Philippe Bobola. Il est déjà là et nous pourrions, par notre pensée l'orienter autrement, le réécrire. Ils ont développé, lors de diverses et nombreuses conférences accessibles sur la toile, et dans divers ouvrages, l'existence de ces liens, de ces interactions dans un éternel présent aspiré par son futur déjà là. Le monde spirituel (ou psychique) est hors du temps et de l'espace.

Philippe Guillemant reprend le concept de synchronicité conceptualisé par le psychanalyste Carl Gustav Jung. Lors d'une séance avec une de ses patientes qui lui racontait avoir rêvé d'un scarabée, un même scarabée vint cogner la vitre de la fenêtre du bureau et Jung dit à sa patiente : "C'est votre scarabée !"

Guillemant dit avoir vécu nombre de ces synchronicités et en avoir lui-même provoqué, comme des interférences entre les temps. J'avoue n'en avoir jamais fait l'expérience et peut-être que je n'y prête pas attention. Mais ce que nous indique là les deux physiciens est que nous pouvons avoir une influence sur l'avenir par le simple fait d'y penser, comme une interférence entre le monde physique et celui de



## - La puissance de la pensée imaginaire -

l'esprit. Ils en déduisent aussi que nous pourrions intervenir sur notre futur "déjà là", que nous pourrions en changer la trajectoire. Animisme?

Ainsi, si ce que je pense intervient sur la réalité du monde, si mes préoccupations sont l'empathie et la bienveillance, alors, comme le propose le moine bouddhiste Matthieu Ricard, le monde pourrait devenir meilleur.

C'est l'expérience que relate la journaliste scientifique Lynne McTaggart dans son ouvrage "La puissance du huit" où des internautes sont invités à adresser de bonnes pensées bienveillantes à une plante en laboratoire. A côté de celle-ci s'en trouve une autre identique, laquelle ne reçoit aucune intention bienveillante. La première s'est développée bien plus, bien mieux et bien plus vite que la seconde.

Elle relate aussi l'expérience de "groupes de prières" composés de huit personnes qui adressaient ensemble et mentalement des intentions de guérison et de "bien portance" à une personne qui leur avait été désignée. Même si cette dernière n'était pas au courant de la démarche, les expérimentateurs constatèrent de nettes améliorations. Son ouvrage "Le pouvoir du huit" est consacré à l'étude de ce phénomène.

Nous voyons bien qu'il ne s'agit ni de prétendus dons, ni d'une quelconque médiumnité, mais seulement de l'ordinaire de nous même, d'une simple pratique, et même pas de compétences particulières,. Il s'agit juste de la puissance de l'intention. Il suffit simplement de lâcher prise, d'écouter ce qui vient, d'observer, d'accepter et d'accueillir ce qui arrive. Il suffit de rester disponibles et attentifs et le miracle joue avec nous à la frontière du rationalisme et de l'animisme. Lequel animisme consiste à concevoir l'univers en deux mondes superposés, l'un psychique et spirituel, causal de l'autre matériel où nous sommes. La pratique consiste à comprendre l'un dans sa relation

- La puissance de la pensée imaginaire -

à l'autre et d'y aller pour agir sur nos présents respectifs. C'est ce que nous avons tenté de faire ici.

Ceci me rappelle une remarque de l'anthropologue suisse, Jean-Dominique Michel, spécialisé dans les questions de soins. Dans un ouvrage relatant ses études sur les "Chamanes, guérisseurs, médiums" (Pocket, 2015), il remarquait que c'est toujours le patient qui se soigne par "sa foi en la pratique", par la confiance qu'il place dans la qualité de la relation avec ledit "praticien".

Effet placebo, prédiction réalisatrice, relation de soin, ou influence de la pensée sur le réel ? Je ne sais pas la part des choses ou si tout est la même chose. Je ne trancherai pas. Il n'y a, peut-être, rien à trancher. Mais mon expérience semble m'indiquer que si comprendre nous intéresse, il y a quelque chose à voir dans cette direction. Ainsi, il me semble bien que la vision guide bien plus que nos seuls pas. Alors, dans ce bain de responsabilité, une obligation de sagesse ne s'imposerait-elle pas à chacun de nous ? Il serait même possible de les "nommer", par exemple, bienveillance et altruisme, résistance et vérité, spiritualité ou autres ...

Mais pour conclure ce chapitre, je préfère remarquer que l'esprit, celui qui nous "anime", que d'aucuns appellent l'âme, peut faire bien plus que ce que la chair nous propose, tous entraînements musculaires et sportifs inclus. J'entends bien quand d'aucuns disent que la foi déplace les montagnes, ou qu'il n'y a qu'elle qui sauve. C'est, me semble-t-il, bien là que nous touchons "l'essentiel", l'âme du monde !

### **Passer de la victime à la victoire**

A la question d'un journaliste, "Comment avez-vous fait pour gérer des personnalités aussi fortes, voire rebelles, que celle de Nicolas Anelka par exemple?", l'entraîneur légendaire de l'équipe londonienne de foot d'Arsenal, Arsène Wenger, répondit : *"Il faut sortir de soi et essayer de comprendre qui est l'autre. Cela demande de la curiosité, mais aussi une foi en l'humain. Quand tu as 19 ou 20 ans, il y a une envie de réussir, mais aussi beaucoup de peur. Ces jeunes n'ont souvent pas encore trouvé l'équilibre entre leur souffrance intérieure et le monde extérieur. Il faut essayer de les aider à prendre confiance en eux. Mais Nicolas Anelka, contrairement à l'idée qu'on en a, n'était pas difficile à gérer. Comme Emmanuel Petit, c'est un gars entier, qui vit dans un monde noir ou blanc. Mais, pour moi, ils n'étaient pas difficiles. J'ai senti chez Nicolas une honnêteté. Il est parfois impulsif ou excessif, mais il a une forme de droiture. Et, surtout, beaucoup de talent. En étant entraîneur, on apprend l'humilité. Les hommes peuvent toujours vous surprendre, dans le négatif comme dans le positif. La tolérance, l'ouverture sont indispensables. On ne peut diriger en étant suspicieux. Un entraîneur est un guide, et pour guider les hommes, il faut croire en eux.."*

Voilà non seulement une des meilleures leçons de management que j'ai pu entendre, mais aussi une des plus belles leçon de relations humaines, voire de sagesse pour tous les jours. Voilà comment passer soi-même, et faire passer l'autre, de la victime des circonstances à la victoire sur les conditions déterminantes. Ce chapitre pourrait tout à fait s'arrêter là et nous laisser méditer sur le fond de cette réalité. L'essentiel est dit : rester simple et modeste, lâcher l'ego fort et

- La puissance de la pensée imaginaire -

rencontrer l'autre en l'entendant profondément dans sa réalité. C'est notablement là, le maître mot, en "rencontrant" l'autre au monde pour le découvrir, le comprendre, le connaître peut-être autant, voire mieux que soi-même. Cela nécessite une réelle préoccupation de l'autre, du milieu, du monde, dans un travail continu.

Effectivement la victoire n'est pas un combat, elle ne se situe jamais au bout de celui-ci. Elle est comme la victime : une posture. Bienveillante ou malveillante, comme l'avait décrite Machiavel, c'est dans l'intention et la considération de soi, du milieu et de l'autre que se trouve le résultat. Toutes les attitudes et actions sont des résultantes de la posture donnée par l'intention.

Il me souvient ce coach sportif qui nous faisait nous imaginer sur le podium bien avant l'épreuve. Il nous le faisait rêver, bien visualiser. Il ne restait plus qu'à conserver la posture durant l'épreuve.

Gamin, j'avais de bonnes dispositions aux courses de fond. Tous les jeudis, à l'école, nous faisons une course de plusieurs kilomètres. Nous partions et arrivions dans la cour de l'école. L'histoire de nos courses me classait parmi les meilleurs, sinon le meilleur dans cet exercice, et tous les jeudis je terminais le premier. Un de ces jeudis, alors que je discutais en trotinant, mon ami Daniel me fit remarquer que ce coup ci je ne pourrais pas gagner, tellement d'autres copains avaient pris de l'avance. Je me tournais vers mon ami et lui jetais en lui tendant la main : "Tu paries ?"

Je me lançais alors dans une course joyeuse et déterminée... et terminais une fois de plus le premier. Que se passait-il ? Etais-je "mécaniquement", soit physiquement, le meilleur ? Petit et maigrelet, je ne le pense pas, mais j'avais cette joie lumineuse de terminer à chaque fois en tête. Je ne me savais pourtant ni le meilleur ni le plus combatif. Etais-je persuadé de gagner à chaque fois ? Certainement pas. Me sentais-je obligé de gagner à chaque fois ? Certes non plus. J'avais juste cette joie lumineuse de vivre ce moment d'effort intense.