

RENCONTRE

Caroline Beauchamp

« Il faut oser rêver grand ! »

Conférencière, enseignante et auteure, Caroline Beauchamp partage dans son nouvel ouvrage sa conviction profonde : Dans la vie, tout dépend de nous ! Il suffit d'en prendre conscience et de maîtriser les « lois du miroir » pour sortir des schémas qui se répètent sans cesse. Mieux encore, il est possible de transformer sa vie pour obtenir plus de satisfaction, de joie, d'amour et d'abondance. Pour *Open Mind*, elle nous livre quelques clés pour apprendre à réaliser nos rêves et cesser de créer ce que nous ne voulons plus.

Propos recueillis par Stacy Archambault

Comment en êtes-vous venue à écrire un livre sur les lois du miroir ?

Depuis très longtemps, je me demande pourquoi certains reçoivent un maximum de positif alors que d'autres cumulent les malchances. Cette question me fascine depuis plus de 20 ans ! Je me disais que, d'une manière ou d'une autre, nous devons être responsables de ce qui nous arrivait. De là est née ma quête personnelle pour comprendre comment notre état d'être crée ce qu'il nous arrive.

Votre ouvrage a comme sous-titre :

« Créez la vie que vous désirez ». C'est ambitieux, vous pensez que c'est possible pour tout le monde ? Absolument ! Tout le monde crée sans arrêt ! Simplement, nous n'en sommes pas toujours

conscients. Lorsque nous avons l'impression qu'il ne nous arrive que des malheurs c'est tout simplement que nous n'avons pas encore compris notre puissance de création. Chacun crée ses chances mais aussi ses malchances !

Comment définissez-vous l'action du miroir ?

C'est un processus par lequel ce que nous pensons et ressentons devient réalité. Cela se produit que nous en soyons conscients ou non. Constatamment, nous pensons et ressentons. Tout cela est projeté dans le miroir qui se trouve face à nous. Il reçoit ainsi nos pensées de richesse, de joie, d'insatisfaction... et nous les renvoie dans la réalité ! L'image du miroir peut être remplacée par celle du boomerang : nos pensées nous reviennent

comme un boomerang ! Les lois du miroir nous permettent de maîtriser ce processus et d'obtenir la vie que nous désirons !

Comment (re) trouver ce que nous voulons vraiment ?

Il faut commencer par se demander ce qui va véritablement nous procurer une joie profonde. Ce processus de connaissance de soi s'inscrit dans la durée. Il ne s'arrête jamais. Par exemple, à 30 ans, notre travail peut nous apporter joie et satisfaction mais à 45 ans, il peut nous rendre malheureux. Il faut constamment nous demander ce qui nous anime et quel rêve nous habite. Il peut s'agir d'un rêve que nous avions à 10 ans comme d'un nouveau rêve qui vient de jaillir. Nos rêves nous guident, ils sont souvent les panneaux de direction nous montrant ➤

« Nos rêves nous guident, ils sont souvent les panneaux de direction nous montrant le chemin vers la joie. »





le chemin vers la joie. Ils nous indiquent ce qui fait chanter notre cœur et notre âme. Il faut souvent commencer par se donner la permission d'aller vers nos rêves car au fil du temps, nous nous sommes perdus dans nos contraintes, nos peurs, notre quotidien... Il faut revenir à soi.

Comment faire le point sur les pensées que nous renvoyons au miroir sachant que certaines sont inconscientes ou limitatives ?

Je suggère dans mon livre de tenir un petit journal dans lequel nous allons régulièrement noter les choses qui nous rendent inconfortables ou insatisfaits. L'idée est ensuite de trouver la pensée source que nous avons projetée et qui fait que le miroir nous renvoie cette situation-là. Il y a un gros travail de détection à faire. Souvent les croyances que nous débusquons remontent à très loin, à notre éducation, à notre enfance, etc. Il faut développer notre capacité à observer notre manière de penser. C'est un travail qui ne se fait pas en 5 mn. Il s'agit d'un véritable apprentissage. Je donne plusieurs exercices dans mon livre pour aider les lecteurs dans cette voie.

Pour que le processus fonctionne, il ne suffit pas de formuler des pensées, il faut y adhérer et les ressentir afin qu'elles deviennent ce que vous appelez des « pensées-ressenties ». Pourquoi est-ce si important ?

Une pensée vient de l'esprit et ne représente que la moitié de l'équation. Le miroir ne voit pas nos pensées. Il voit seulement les pensées que nous ressentons comme vraies et auxquelles nous croyons. On parle souvent de pensées positives mais on oublie de parler du ressenti qui est pourtant la clé pour maîtriser le miroir. Si vous voulez être chanteur par exemple, commencez par chanter et par vous dire que vous voulez en faire votre métier mais aussi, faites en sorte de ressentir ce que vous vivrez une fois sur scène, de

ressentir ce que le chant vous procure, etc. Il doit y avoir une connexion entre les pensées et le cœur.

Vous expliquez que lorsque nous nous répétons des pensées auxquelles nous ne croyons pas réellement, l'effet est négatif. Comment distinguer les bonnes pensées-ressenties des mauvaises ?

Les bonnes pensées-ressenties sont celles qui nous procurent de l'enthousiasme, de la joie et qui font en sorte que nous nous sentons légers. Celles qui nous nuisent et qui correspondent à un but que nous ne voulons pas vraiment atteindre, nous alourdissent, nous contractent.

Comment en finir avec nos pensées limitatives ?

Quand vous vous apercevez que vous avez une pensée limitative, cherchez ce que vous souhaitez éviter. Prenons le cas d'une personne qui voyage en avion et qui est angoissée par l'idée qu'il s'écrase. Qu'est-ce qui l'amène à être angoissée ? L'idée de ne plus être en vie ! Il faut qu'elle tourne cette pensée d'angoisse qui mène à quelque chose d'imaginaire, à ce qui se produit pour elle

maintenant, à savoir qu'elle est en pleine forme. Elle doit se concentrer sur cette pensée qui existe plutôt que de projeter une pensée imaginaire qui lui nuit.

Remplacer nos pensées limitatives par des pensées positives suffit-il à casser le cercle vicieux faisant, par exemple, que les mêmes obstacles/erreurs reviennent en boucle ?

Oui et non. C'est comme commencer à faire du patin à glace : il faut plusieurs essais avant de réussir à avancer avec aisance. Si une personne a été élevée avec des croyances très néfastes et qu'elle y a adhéré, il va lui falloir plus de discipline que pour une autre mais petit à petit, elle va y arriver. Elle doit avancer en s'occupant d'une seule croyance à la fois. Les lois naturelles, dont celles du miroir, font en sorte qu'il y a une force dans l'univers qui pousse chacun d'entre nous à aller vers le mieux et non vers le pire. Quand nous nous mettons en marche pour remplacer une mauvaise croyance et que nous commençons à voir les premiers résultats, il y a comme une vague qui se produit et qui nous donne l'élan de continuer. Plus il y a de croyances à changer et plus les béné-

fices sont grands et rapides car nous étions comme sclérosés dans une bulle négative. Certaines personnes changent totalement de vie. Tout passe par l'intention sincère de changer sa vie. Quand nous avons cela, nous pouvons tout faire.

Lorsque nos pensées ont été formées par des années d'expérience, nous tendons à croire qu'elles sont vraies. Les pensées-ressenties ayant été volontairement fabriquées, elles peuvent sembler bien artificielles. Comment y adhérer pleinement et sur le long terme ?

Je propose plusieurs routines dans mon livre. Les routines et les habitudes sont les clés pour atteindre un résultat, qu'il soit positif ou négatif. Je suggère par exemple d'avoir un miroir ou un bibelot symbolique qui va nous rappeler d'être attentif à nos pensées. Nous pouvons aussi prendre quelques minutes chaque matin ou chaque soir pour projeter nos pensées-ressenties du moment. Par exemple, si je rêve d'aller en Australie, je peux m'attarder chaque matin à ressentir le bonheur que j'aurai à être là-bas. Nous devons nous discipliner à penser et à ressentir ce nous aimons plutôt que de nous réveiller chaque matin en nous disant : « Oh non, j'ai ça, ça, ça et ça à faire aujourd'hui ! Et puis ce soir, j'ai cette réunion qui m'angoisse... ». C'est une hygiène de vie. Ce n'est pas grave d'oublier de temps en temps mais il faut essayer de l'intégrer à nos vies.

Les deux grands freins de n'importe quel projet sont la peur et le doute. Comment en venir à bout ?

Je vais reprendre mon exemple du voyage en Australie : si je projette au miroir mon envie en doutant que cela puisse se réaliser, je peux être sûre que cela ne se réalisera pas car le miroir ne voit pas les pensées teintées de doute. Il ne voit que les pensées-ressenties. Plusieurs exercices peuvent dissoudre le doute et la peur. La clé est de tourner ses pensées autrement en se disant par exemple :

« Est-ce que je mérite cela ? » Si la réponse n'est pas d'emblée positive, il faut se demander pourquoi. Dans ce cas, nous pouvons commencer par de plus petits projets pour prendre confiance.

Pourquoi est-ce important de ne pas dénigrer ou critiquer ce que nous avons et qui ne nous convient pas ?

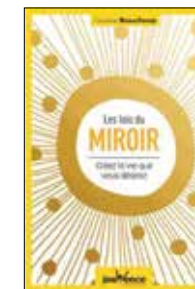
Parce que nous pensons alors à quelque chose que nous ne voulons pas ! Par exemple, si je critique mon collègue qui a mieux réussi que moi, ces pensées ne sont pas légères et joyeuses. Il vaut mieux que je m'occupe de moi-même, que je me demande quels sont mes objectifs et que je m'imagine en train de les atteindre.

L'environnement joue un rôle important dans l'accomplissement d'un rêve. Comment ne pas subir une influence négative ?

Il faut d'abord prendre conscience que notre environnement nous influence et influence les pensées et les ressentis que nous avons. C'est très important. Cette influence est parfois très insidieuse. Si nous évoluons toute la journée au milieu de gens qui se plaignent ou au contraire qui sont heureux de vivre, cela nous impacte en négatif dans le premier cas ou en positif dans le second. Les humains sont des éponges. Les pensées et ressentis des autres peuvent devenir les nôtres sans que nous nous en rendions tout de suite compte. Il faut faire attention à ce qui se passe autour de nous, ne pas se laisser contaminer et prendre de la distance.

Une fois que nous sommes sur les rails. Que se passe-t-il ? Faut-il chercher un moyen d'accomplir notre rêve ou bien cela se fait-il naturellement ?

C'est important de bouger et de poser des actions. Si je rêve d'avoir une nouvelle maison, j'y pense le matin, je l'imagine, je ressens comment je me sentirai quand je serai dedans, etc. Mais c'est bien aussi de



À lire

Dans son nouvel ouvrage, Caroline Beauchamp s'attache à décrypter le fonctionnement du miroir mais aussi les règles qui le régissent et que nous pouvons apprendre à maîtriser afin de créer la vie que nous désirons. Écrivant au départ pour ses deux garçons, l'auteure a vulgarisé au maximum ses connaissances et a souhaité un ouvrage dense mais facile à lire et vivant grâce à de nombreux exemples concrets. **Les lois du miroir, Caroline Beauchamp, Éditions Jouvence, 16,90 €**

regarder les annonces, d'en parler et de me mettre en action. Des occasions vont se présenter et ce sera le moment de bouger. Je vais par exemple entendre qu'une collègue vend la maison de sa mère... Cela sonnera pour moi comme un appel de mon âme ! Cette piste n'aboutira peut-être pas mais elle sera comme un signe envoyé par l'univers pour me montrer que mon rêve est en train de se concrétiser.

Un dernier message pour nos lecteurs ?

Chaque personne a droit au bonheur. Le bonheur n'est pas réservé à une élite ou à un petit nombre de personnes. Il faut oser rêver grand ! C'est cela qui rend heureux. Chaque personne a ses propres rêves, son propre chemin. J'encourage les lecteurs d'*Open Mind* à aller vers cette unicité, vers leurs rêves et cela même s'ils n'ont pas encore osé en parler autour d'eux. Avancez dans votre cœur et oui, vous pouvez réaliser tous vos rêves ! ●