

# RIKA ZARAI

mes secrets naturels  
pour guérir et réussir



JClattès

2-7096

693727

61

MES SECRETS  
NATURELS

pour guérir et réussir

EL 8° Z

3332



MES SECRETS  
NATURELS  
pour guérir et réussir

Photos couverture : Gilbert Moreau  
Annik Blyau

© 1988, éditions Jean-Claude Lattès

22590-90913045-10

RIKA ZARAÏ

# MES SECRETS NATURELS

pour guérir et réussir



Clattès

DL-24041989-09255

RIKA SARAI

MRS SECRETS  
NATURELS

pour guérir et réparer



Notes

## PRÉFACE

### PRÉFACE

Les Rambo, Kojack et autres héros de nos films nous font régulièrement, à la télévision ou au cinéma, la démonstration de leurs talents. Ceux-ci reposent sur la force, le courage et l'intelligence. Involontairement, nous nous comparons à eux. Et, bien sûr, la comparaison tourne à notre désavantage. Ne tremblons-nous pas face à un agresseur? Ne sommes-nous pas incapables d'arrêter de fumer? N'avons-nous pas échoué — une fois de plus — dans notre tentative de perdre quelques kilos? Ne sommes-nous pas faibles et indécis?

Et pourtant... Nos héros de fiction ne sont pas aussi extraordinaires que peut l'être un seul individu quand il met en œuvre ses capacités réelles. Ce sont des hommes et des femmes faits de chair et d'os, à priori ni plus forts ni plus intelligents, qui ont su guérir des pires maladies, conquérir l'Everest, sauver des Juifs des mains des nazis ou des enfants vietnamiens d'une mort certaine en mer de Chine. Non, ces hommes et ces femmes ne nous sont pas supérieurs. Mais ils ont fait confiance à la nature qui a su libérer les forces extraordinaires qui se trouvaient en eux. Des forces que chacun possède à l'intérieur de soi et qui, le plus souvent, sommeillent, ignorées. Tout comme nous ignorions, avant les découvertes d'Einstein, les forces inouïes qui dorment à l'intérieur de chaque atome de l'univers.



## PRÉFACE

Ces forces, j'ai appris à m'en servir. Une méthode simple et naturelle m'a permis de les découvrir, puis de les opposer à mes problèmes de santé, à mes faiblesses, à mes hésitations.

C'est grâce à elles que j'ai pu guérir et vaincre l'adversité.

Ces forces, vous les possédez aussi, même si pour le moment le bien-être semble vous fuir, vous laissant persuadé que vous êtes las et sans volonté.

Faites confiance à la nature. N'attendez plus. Cessez de souffrir!

Découvrez les forces qui sommeillent en vous. Mettez-les en œuvre... et changez totalement le cours de votre vie.



## MES DÉBUTS

Un roulement de timbale et l'appel de mon nom m'arrachent à mes pensées. C'est mon tour. Je me lève, fais les quelques pas qui me séparent de la piste de danse qui tient lieu de scène. Nous sommes le 13 août, et voilà le sixième soir que je me produis au cabaret « Le Sexy de Pigalle ». Comme les cinq soirs précédents, mon tour est couvert, les défilés et, surtout, les rires trop sonores des entraîneuses et de leurs clients éméchés. Je passe entre deux numéros de strip-teaseuses et de travestis. Puis je recommence à 2 heures du matin. On ne peut pas dire que je fais un tabac! C'est à peine si l'on entend quelques coups de cuillers contre les seaux à champagne à la fin de « Hava Nagalla ».

Je me sens bien loin de mon théâtre de Tel-Aviv. Bien loin de la délicieuse petite pièce de Pirandello que je jouais avant mon départ et des poèmes de Garcia Lorca que je chaisais lors de soirées de poésie. Bien loin de tout cela, mais heureuse tout de même d'avoir trouvé un engagement à Paris en plein mois d'août et de pouvoir payer mon loyer!

À la fin de mon tour de chant, je reviens la pièce longue et étroite qui sert de loge à tous les artistes de la revue : une vingtaine de danseuses nues et de travestis pas beaucoup plus habillés, tous remplis de gentillesse

## PRÉFACE

Les autres, j'ai appris à m'en servir. Une méthode simple et naturelle m'a permis de les découvrir, puis de les résoudre à mes problèmes de santé, à mes faiblesses, à mes limitations.

C'est grâce à elles que j'ai pu guérir et vaincre l'asthme.

Les autres, vous les possédez aussi, même si pour le moment le diable semble vous fuir, vous laissant

seulement une sensation de mal-être et une gêne.

Prenez-les en main, et vous serez plus sains et plus heureux.

Les autres, qui sommeillent en vous, peuvent être réveillés et changer totalement le cours de votre vie.

Dans chacun de nous, il y a une étincelle divine, ne l'éteignons pas.

## UN CERTAIN TREIZE AOÛT

Un roulement de timbale et l'appel de mon nom m'arrachent à mes pensées. C'est mon tour. Je me lève, fais les quelques pas qui me séparent de la piste de danse qui tient lieu de scène. Nous sommes le 13 août, et voilà le sixième soir que je me produis au cabaret « Le Sexy de Pigalle ». Comme les cinq soirs précédents, mon tour de chant est noyé dans les bruits des couverts, les détonations des bouchons de champagne et, surtout, les rires trop sonores des entraîneuses et de leurs clients éméchés. Je passe entre deux numéros de stripteaseuses et de travestis. Puis je recommence à 2 heures du matin. On ne peut pas dire que je fais un tabac ! C'est à peine si l'on entend quelques coups de cuillers contre les seaux à champagne à la fin de « Hava Naguila ».

Je me sens bien loin de mon théâtre de Tel-Aviv. Bien loin de la délicieuse petite pièce de Pirandello que je jouais avant mon départ et des poèmes de Garcia Lorca que je disais lors de soirées de poésie. Bien loin de tout cela, mais heureuse tout de même d'avoir trouvé un engagement à Paris en plein mois d'août et de pouvoir payer mon loyer !

A la fin de mon tour de chant, je regagne la pièce longue et étroite qui sert de loge à tous les artistes de la revue : une vingtaine de danseuses nues et de travestis pas beaucoup plus habillés, tous emplis de gentillesse

## MES DÉBUTS

pour la petite nouvelle que je suis. Il règne dans cette loge une effervescence et un désordre incroyables. Les petits dessous transparents se mêlent aux crayons de maquillage et aux pots de poudre renversés. De temps à autre, une interpellation fuse : « Mon chou, tu me passes mon string?... T'aurais pas vu mes faux cils? »

Je m'assois sur ma chaise, face au tabouret qui fait office de table de maquillage et sur lequel se trouve un petit miroir. Avant mon deuxième passage, j'ai plusieurs heures devant moi. Je prends le gros dictionnaires anglais-français qui m'accompagne partout : peu à peu, je me familiarise avec la langue de mon nouveau pays.

Je suis là, assise, studieuse, lorsque M. Armand survient. M. Armand, c'est le patron du cabaret. Il s'approche et, sans élever la voix, sur un ton glacé, me dit :

– Mon petit, ne t'amuse pas à me refaire ton numéro d'hier. Tu vas te mettre un peu de poudre sur le nez et tu vas aller boire un verre avec le client de la table sept.

La veille, après mon deuxième passage, M. Armand m'avait montré un homme assis seul à une table et m'avait demandé d'aller lui « tenir compagnie ». J'avais d'abord pensé qu'il s'agissait d'une plaisanterie d'un goût douteux mais, en voyant l'air tout à fait sérieux du directeur, j'étais devenue toute blanche, puis toute rouge... C'est la peur, sans doute, qui m'avait incitée à m'enfuir sans dire un mot.

Je n'ose pas lever la tête, et je reste sans voix, comme foudroyée par la colère et la honte. M. Armand se dirige déjà vers la porte. Après quelques pas, il se retourne vers moi, constate que je n'ai pas bougé et m'interpelle devant toute la troupe :

– Qu'est-ce que tu attends? Il faut te porter?

Cette fois, mon sang ne fait qu'un tour. Je me lève d'un bond et lui jette à la figure le seul mot que je sois capable de prononcer :



## MES DÉBUTS

– Non!

M. Armand revient vers moi, les yeux pleins de hargne. Apparemment, je n'aurais pas dû lui répondre ainsi!

Il me saisit par le bras :

– Tu te prends pour qui? Tu vas vite apprendre qui fait la loi ici! Et tu vas me faire le plaisir d'y aller immédiatement!

J'avais l'impression d'avoir un trou brûlant à la place de l'estomac. J'essaie d'évaluer rapidement la situation : si je refuse, je vais me retrouver dehors, renvoyée, sans argent, seule avec ma fille dans Paris en plein mois d'août. Mais rien ne me paraît pire que d'obéir à l'ordre de M. Armand. Je réponds à nouveau, mais cette fois d'une voix très faible :

– Non.

La gifle qu'il m'assène est si violente que du sang gicle instantanément de mon nez et éclabousse mon col claudine tout blanc. Un peu groggy, complètement stupéfaite, je me demande pendant quelques secondes si toute cette scène est bien réelle, si je vais enfin sortir de ce cauchemar. En même temps, je sais que la situation, somme toute assez banale, représente un vrai drame pour moi : la faim. Mais soudain, une pulsion venue du plus profond de mon âme, une révolte contre l'injustice et l'humiliation me poussent en avant. Ma main jaillit avec une force inouïe, et je gifle M. Armand à deux reprises. Puis, sans même lever les yeux vers lui mais tremblante, effrayée par mon propre geste, je remballer mes affaires comme un automate et je m'enfuis.

Me voici dehors, descendant la rue Blanche.

Ce soir, décidément rien ne va plus. Je broie du noir. Les tristes moments de ma vie passent et repassent sur l'écran de ma solitude. Un souvenir me revient, que je ne peux oublier et qui me fait toujours aussi mal. Je me revois à Tel-Aviv, quelques mois plus tôt, marchant rapidement sur la rue Dizengof, faisant grincer mes trop hauts talons sur le trottoir encore



## MES DÉBUTS

chaud après une journée brûlante. Tel-Aviv s'endormait paisiblement dans la nuit tiède de septembre, bercée par la respiration de la mer et les vagues paresseuses qui s'échouaient sur ses plages. Mais dans ma tête, c'était la tempête. Et dans mon cœur se mêlaient la rage et la peine. Le bruit de mes pas martelant le pavé devenait une voix qui ne cessait de me répéter : « Fichu, tout est fichu... »

Près du cinéma Allenby je me hâtai soudain, comme pour laisser derrière moi l'image qui me poursuivait : les visages de Yohan et de Gila, joue contre joue, agrandis sous le zoom du chagrin. Sans même m'en apercevoir, je me mis à courir. Chez moi, je montai les marches quatre à quatre puis, essoufflée, fébrile, cherchai mes clés dans mon sac. Elles n'y étaient pas. Je m'efforçai de retrouver mes esprits et admis que Yohan, certainement, les avait conservées.

Plus tôt dans la soirée, nous avons joué à Haïfa. Juste après le spectacle, Yohan avait prétexté une grande fatigue pour s'engouffrer dans le premier des deux taxis qui ramenaient la troupe à Tel-Aviv. Avec deux ou trois autres comédiens j'avais attendu le deuxième taxi. Quelques instants plus tard, nous quitâmes Haïfa. Peu avant Tel-Aviv, nous vîmes le premier taxi arrêté au bord de la route : le chauffeur était occupé à changer une roue. Notre voiture ralentit. Et c'est alors que, dans la lumière des phares, je vis distinctement Yohan et Gila sur la banquette arrière, tendrement enlacés. Deux amoureux seuls au monde, complètement indifférents à ce qui se passait autour d'eux.

A cet instant, je crus que mon cœur allait se briser comme un morceau de verre. J'étais mariée avec Yohan depuis si peu de temps ! Pour moi, aussi naïvement que cela puisse paraître, l'amour rimait encore avec toujours.

D'une voix à peine audible, je demandai au chauffeur de poursuivre sa route. Il me laissa en ville, dans

## MES DÉBUTS

les faubourgs de Tel-Aviv. Là, tel un animal blessé, je courus vers mon petit studio, sous les toits.

J'étais là, devant cette porte fermée, sans les clés. Soudain, comme une poupée de chiffon qui ne tient pas sur ses jambes, je m'effondrai. Je me sentis glisser tout au long de la porte et me retrouvai recroquevillée sur le paillason. Bizarrement, je n'étais pas en colère. Je ne sentais plus que honte et douleur. Je ne cessais de me répéter que tout était ma faute, et que maintenant ma vie était fichue. Je n'avais pas su retenir Yohan. Au reste, comment l'aurais-je pu? Gila était si belle...

De Tel-Aviv, j'avais rallié Paris, puis faute d'avoir trouvé du travail, j'étais partie pour Hambourg, et un premier cabaret, l'« Ève de Paris ». Un cabaret tout à fait semblable au « Sexy de Pigalle », sauf que les clients y « montaient ». Au premier et au deuxième étage... Une maison de passe! Un impresario, Madame Novak, m'avait procuré l'engagement. Au moment de signer le contrat, elle m'avait dit : « Mon petit, c'est le plus grand cabaret de Hambourg. Soyez à la hauteur! » Et dire que j'avais gagné l'Allemagne confiante, avec à la bouche les paroles de la chanson de Marlène Dietrich : *Falling in love again*...

Je n'ai su qu'à Hambourg ce que cachait les mots « Eva von Paris ». Tous les mois, cet établissement bien particulier s'offrait un petit numéro « venu tout spécialement de Paris! ». En ce mois de juillet, c'était une chanteuse : moi.

Le directeur avait jugé que ma tenue de scène (une jupe et un corsage en soie noire) était beaucoup trop sévère. Mais je n'avais rien d'autre. Chaque soir, avant d'entrer en scène, j'entendais la même réflexion : « Allons mademoiselle, découvrez un peu vos épaules! N'oubliez pas que vous représentez Paris! »

Dès la dernière note de mon tour de chant, je regagnais ma loge. Je me changeais à toute vitesse et m'enfuyais. J'allais me réfugier dans un café qui restait ouvert toute la nuit et où des étudiants, en pantalons de velours et chemises écossaises, n'en finissaient pas

## MES DÉBUTS

de refaire le monde. Moi, je me plongeais dans mon dictionnaire pour apprendre le français et oublier la situation dans laquelle je me trouvais. Parfois, je cherchais des arguments qui m'aidaient à l'accepter : des milliers de gens n'étaient-ils pas contraints, pour gagner leur vie, de travailler dans des endroits bien pires encore ?

Je fus heureuse de quitter Hambourg et de revenir à Paris. Mais j'étais inquiète aussi : je n'avais pas d'engagement et nous étions au mois d'août. Pourtant, le soir de mon arrivée, le téléphone avait sonné. C'était Madame Novak : elle me proposait un engagement d'un mois dans ce qu'elle appelait « l'un des meilleurs cabarets de Paris », le « Sexy de Pigalle ». Je m'étais bien juré de ne plus jamais accepter ses propositions, et de lui dire tout le mal que je pensais d'elle à la première occasion. Mais, au téléphone, je n'avais pas osé lui adresser le moindre reproche. Je m'étais même entendue accepter sa proposition avec gratitude... En fait, je n'avais pas le choix. Au point que j'avais même obéi à la suggestion qu'elle m'avait faite : trouver une tenue de scène un peu moins austère que celle d'Hambourg. Le lendemain, j'avais vu fondre mes maigres économies dans la mousseline noire d'un très beau chemisier rehaussé d'un col claudine blanc. Mais je ne l'avais pas regretté : c'était le premier vêtement que j'achetais à Paris, avec plaisir et fierté.

Ce soir cependant, tout était fini. J'étais seule dans la rue, seule à Paris, sans argent et sans projet. Je n'avais aucune certitude sinon celle-ci : il n'était pas question de rentrer chez moi, en Israël, avec pour seul bagage le goût amer de la défaite. De toute façon, je n'aurais pas pu faire autrement : j'avais déjà revendu les billets de retour !

La situation était sans issue.

J'apprenais à quoi ressemble le désespoir. Je n'avais rien d'autre à faire qu'à marcher sans plus m'arrêter. Les larmes m'aveuglaient.



## MES DÉBUTS

Je passai devant la Trinité, pris la rue de la Chaussée-d'Antin, traversai la Madeleine puis longuai la Seine jusqu'au pont de l'Alma. Là, je m'approchai de la rambarde et regardai l'eau noire, silencieuse. Mon désarroi était si grand que l'espace d'un millième de seconde, je songeai que la solution à tous mes maux se trouvait là, au fond de cette eau qui paraissait si calme, si profonde... Mais soudain, je sentis une main ferme se poser sur mon épaule. Une voix me sortit des brumes où je m'abîmais :

– C'est dangereux de se pencher comme ça!

L'inconnu m'entraîna sous un réverbère, à quelques pas. Un homme était là, devant moi, qui me dévisageait attentivement. Il vit le sang et les pleurs qui maculaient mes joues et mon col blanc... J'eus soudain terriblement honte. Je baissai les yeux sans prononcer une parole. Puis les larmes jaillirent à nouveau. L'homme ne desserra pas les lèvres. Il semblait attendre que mes pleurs me lavent du désespoir.

Lorsque je me fus calmée, il me tendit un mouchoir tout blanc et me dit très simplement :

– Et si vous me racontiez?

Nous fîmes quelques pas ensemble, puis l'homme m'entraîna vers une table de café. Là, j'ouvris mon cœur. Je racontai tout : Yohan, mon rêve déçu de réussir à Paris, Hambourg, le loyer à payer, le « Sexy de Pigalle » et la scène que je venais d'y vivre. Les mots se bousculaient hors de moi, tout s'embrouillait...

Lorsque je me tus, l'inconnu se nomma. Il s'appelait Jean Eskenazi, et était l'un des plus grands journalistes sportifs de France. Il m'observa attentivement et me dit, avec beaucoup de douceur :

– Je vous ai bien écoutée. Votre problème le plus important, ce n'est pas les autres mais vous-même.

Comme je le regardai avec stupeur, il poursuivit :

– Vous manquez de confiance en vous. Pourquoi voulez-vous donc que les autres croient en vous?

## MES DÉBUTS

Vous ne vous appréciez pas. Pourquoi voulez-vous que les autres vous apprécient ?

Et ce fut tout. Pendant quelques minutes, je ne sus que dire ni que penser. Puis soudain, sa réponse me parut si simple, si logique et si lumineuse qu'immédiatement je sus qu'il avait raison. Depuis ma plus tendre enfance et tout au long de ma vie, j'avais toujours douté de moi. C'était la première fois que quelqu'un me disait que l'échec ne dépend pas des autres mais seulement de soi. La première fois qu'on m'expliquait aussi simplement que l'attitude des gens envers un individu dépend de l'attitude de ce dernier envers lui-même. Pour autant, tout cela ne résolvait pas mes problèmes immédiats. Un peu perdue, je demandai à Monsieur Eskenazi ce que je devais faire.

— Croyez en vous, me dit-il. Croyez très fort, contre vents et marées. Les autres finiront par avoir également confiance en vous.

— Mais cela ne me suffira pas pour trouver un engagement à Paris en plein mois d'août ! Je n'ai même plus d'impresario...

— Cela suffira, m'assura-t-il d'une voix douce. Paris compte beaucoup de cabarets qui ne ressemblent pas au « Sexy de Pigalle ». Allez voir leurs directeurs. Soyez confiante. Montrez-leur ce que vous savez faire, et vous trouverez très vite un engagement et un public qui vous écouterait chanter.

Monsieur Eskenazi posa sa main sur les miennes. Ses paroles et sa gentillesse m'avaient réchauffé le cœur. Il me donna sa carte.

— N'hésitez pas à m'appeler quand vous voudrez, surtout si vous ne trouvez pas de travail.

Il appela le garçon et régla l'addition. Avant de partir, il me lança :

— Osez ! Vous y arriverez.

Le lendemain, ma tête n'était qu'un tourbillon de pensées confuses. Je n'avais toujours pas de travail et mon loyer n'était pas réglé. Pourtant, le simple fait d'avoir parlé de mes difficultés, de m'être confiée à



## MES DÉBUTS

quelqu'un, fût-ce à un inconnu, m'avait beaucoup soulagée. Il me semblait que ma peur de l'avenir était moins grande.

Bientôt, je considérai mon problème plus calmement. Les vérités que j'avais entendues commençaient à pénétrer dans mon esprit. Je m'efforçais de me répéter encore et encore que ma vie ne dépendait que de moi et non des autres; que dorénavant je ne permettrais à aucun impresario, aucun directeur de cabaret de bouleverser mon existence. Comme pour me doper, je me répétais les mots de Jean Eskénazi : « Ose! tu vas y arriver! »

Peu à peu, une transformation féérique, digne de Cendrillon, s'opéra dans mon esprit. Paris me devint moins hostile. J'osai la considérer non plus comme une ville de labeur et de souffrance, mais comme la ville-lumière où les rêves les plus fous deviennent réalité. Ses éclats devinrent des paillettes et du strass, autant de petits yeux scintillants qui me demandaient : « Alors, vas-tu avoir enfin le courage d'oser? »

Je fus prise d'un désir fou : non seulement appartenir à Paris, mais encore me l'approprier. Je voulais qu'en elle résonne le son de ma voix, l'accent de mes mélodies. Je me promis de tout faire pour y parvenir. Aucun obstacle ne pourrait me faire trébucher. Je réussirais. Oui, j'oserais.

Je descendis sur les berges de la Seine et fis la première des très belles promenades que je devais faire dans Paris. Tout en marchant, j'établissais calmement le bilan de ma situation : je n'avais pas plus d'impresario que d'emploi; il me restait à peine de quoi nous nourrir, ma fille et moi, jusqu'au lendemain. La conclusion s'imposait : je devais trouver du travail au plus vite. Facile à dire. Mais comment faire? Je choisis, un peu au hasard, cinq cabarets, et décidai de m'y présenter.

Le lendemain soir, la tournée commença. Après des années de doute, de manque de confiance en soi, il n'est pas très facile de croire et d'entreprendre!

## MES DÉBUTS

J'hésitai longuement avant de pousser la première porte. Je dus me secouer énergiquement pour me décider à en franchir le seuil. Puis, tout en attendant le directeur, je me répétais la petite phrase magique : « Ose ! Tu vas y arriver. »

Je dus vaincre les mêmes réticences devant la porte des quatre cabarets suivants. Sans résultat : nulle part on ne m'engagea. Je fus reçue plus ou moins gentiment ; chaque fois j'entendis les mêmes réponses : « Nous n'avons besoin de personne en ce moment... Et puis nous n'engageons pas sans l'intermédiaire d'un impresario... De toute façon, Monsieur le directeur n'aura pas le temps de vous auditionner. »

Chaque fois, je sortais de l'établissement en repriant difficilement mes larmes. Chaque fois, ma résolution et mon courage fondaient un peu plus. Après le cinquième refus, je me retrouvai aussi désespérée que la veille. Et même davantage puisque je savais que toute ma richesse se résumait à une bouteille de lait et un morceau de pain.

J'errai dans les rues de la ville-lumière, me demandant à quoi il me servirait de croire en moi si les autres n'y croyaient pas. Comment trouver encore du courage lorsqu'on vous ferme cinq fois de suite la porte au nez ?

Et puis, par le plus grand des hasards, je me retrouvai devant l'enseigne d'un cabaret que je ne connaissais pas : « La Villa d'Este. »

Pendant près d'une heure, je passai et repassai devant la porte sans avoir le courage de la pousser. Cinq tentatives, cinq échecs... Mais je pensai à ma fille, et aussi à la promesse que je m'étais faite de tenir bon coûte que coûte. Je m'armai du peu de courage qui me restait et entrai. Je demandai à voir le directeur. Celui-ci, Jacques Paoli, accepta de me recevoir. Le plus naturellement du monde, du moins en apparence, je le priai de bien vouloir m'auditionner. Et avant que mon courage ne m'eût tout à fait quittée, j'ajoutai :

— Maintenant si possible...

## MES DÉBUTS

Jacques Paoli afficha un air plutôt intrigué :

– Maintenant? Mais vous n'avez pas d'accompagnateur!

– Je n'en ai pas besoin. Je m'accompagne toute seule au piano.

– Je vois, dit-il en me dévisageant attentivement. Vous êtes sans doute une originale.

– Non, mais j'ai faim!

Le soir même, je me produisais sur la scène de la Villa d'Este : Jacques Paoli m'avait engagée pour un essai. Les mains moites, le cœur battant, je chantai trois chansons en hébreu, une en anglais, trois en français. Ce serait pêcher par fausse modestie que de prétendre avoir obtenu un petit succès. Lorsque je quittai la scène, chancelante, folle de bonheur, un tonnerre d'applaudissements m'accompagnait. Jacques Paoli m'attendait dans les coulisses.

– Chère Mademoiselle, s'écria-t-il, je vous engage! Pour deux raisons : j'aime votre voix, et j'aime aussi votre courage...

Le cachet était plutôt maigre, mais mon bonheur lui, était immense. Désormais, non seulement je pouvais assurer une existence décente à ma fille et à moi-même, mais pour la première fois j'avais la preuve qu'avec un peu d'audace et de confiance en moi, j'étais capable de vaincre l'adversité.

Jacques Paoli (mais aussi Jean Eskenazi) devint un grand ami, et je devais chanter souvent à la Villa d'Este au début de ma carrière : un premier pas.

Au cours de ce mois d'août, qui vit mes véritables débuts en France, je ne cessais de me poser une éternelle question : témoignerais-je de la même audace, en septembre, pour trouver une maison de disques?

Je décidai de répondre par l'affirmative à cette interrogation. Le 1<sup>er</sup> septembre, je me rendis à Neuilly, chez Eddie Barclay. Une fois encore, j'hésitai un bon moment avant de pousser la porte. Mais le sort décida pour moi : je reconnus le fringant Eddie Barclay qui sortait de son bureau, son éternel cigare aux lèvres.



## MES DÉBUTS

Instantanément, je sentis mes mains se glacer et le sang quitter mon visage. Tout en reculant, je me répétais au moins une dizaine de fois : « Ose! Tu peux y arriver! »

Et j'osai. J'abordai Eddie Barclay. Pour la deuxième fois, mon audace fut récompensée. Quelques jours plus tard, je passai une audition et fus engagée comme artiste de la maison.

Mais la route vers le succès devait se révéler encore longue et sinueuse. A toutes les étapes, comme dans le passé, des doutes m'assaillaient. Alors, comme je le fais désormais à chaque moment décisif de mon existence, je répétais encore et encore ma petite phrase : « Ose!... » Malgré elle, il me fallait exercer une vigilance de tous les instants. Car la peur et le manque de confiance, tels de gros chats noirs, savent se faufiler sans bruit jusqu'au cœur pour nous empêcher de réaliser nos rêves.

Un soir, une très belle occasion de combattre mes hésitations s'offrit à moi : je devais participer à un spectacle dont Jacques Brel était la vedette. Je savais que cet homme de cœur écoutait toujours les artistes qui passaient au début de ses spectacles – ce qui n'était pas fait pour me rassurer. Après mon tour de chant, je quittai la scène et gagnai les coulisses. Jacques Brel était là. Il me félicita chaleureusement. Prenant mon courage à deux mains et ne cessant de répéter silencieusement ma petite phrase, je lui demandai de passer en première partie lors de son prochain spectacle à l'Olympia.

– On y pensera... me dit-il dans un sourire.

Pendant de longues semaines, ces trois mots me firent rêver. Un beau jour, enfin, l'impresario de Brel me téléphona et me demanda si j'accepterais de passer en lever de rideau à l'Olympia... Éperdue de bonheur, de fierté, mais aussi et surtout de trac, je me mis au travail. Pour perdre un peu de mon accent, je répétais mes chansons françaises avec un crayon dans la bouche. Je m'offris enfin une vraie robe de scène. Pour

## MES DÉBUTS

dominer ma peur, je ne cessais de me poser la question : « Si tu ne crois pas en toi, pourquoi veux-tu que les autres y croient? »

Je n'oublierai jamais mon premier passage à l'Olympia. C'est un de mes plus beaux souvenirs – lumineux, fabuleux. Ce soir-là, je réalisai enfin mon rêve de petite fille. En même temps, je commençai à vaincre réellement mon éternelle incertitude. Jacques Brel me prouva sa confiance en me présentant lui-même au public français : sur la pochette de mon premier disque, il écrivit ces quelques phrases :

*« Voici le feu, voici la force, voici la terre.  
Une autre terre que l'habitude,  
Qui déchire par sa tendresse et sa fierté.  
C'est la vie qui chante. Vive RIKA »*

Je ne cite pas ces mots par orgueil. Mais seulement parce qu'ils me rappellent un merveilleux souvenir et parce qu'ils symbolisent pour moi le véritable tournant de ma vie. Bien sûr, tous mes problèmes ne disparurent pas du jour au lendemain. A partir de ce moment, je dus travailler dur pour produire mes spectacles partout en France et dans le monde. Chaque jour m'apportait son lot de bonheur et de difficultés. Parfois tout se passait mal : les musiciens étaient en retard, la sono tombait en panne, le public manquait d'enthousiasme. Mais parfois aussi, c'était merveilleux : un public chaleureux, des musiciens parfaits et des vibrations magiques qui m'emmenaient au pays du bonheur. J'enregistrais des disques qui connaissaient le succès, d'autres qui étaient des échecs. Et puis, parallèlement à ma carrière de chanteuse, je devais affronter de très graves problèmes personnels.

Mais depuis un certain 13 août je suis différente. Chaque fois qu'une nouvelle difficulté se présente et que, selon ma détestable habitude, je suis tentée de reculer, je gagne la bataille contre ma peur en me répétant dix fois, cent fois, mille fois : « Ose ! Tu peux y



## MES DÉBUTS

arriver. Crois en toi, fais-le.» Ces mots m'aident à travailler, à accomplir les tâches qui me semblent à priori impossibles. Ils m'ont permis de rester sereine quand le téléphone ne sonnait pas et que personne ne semblait s'intéresser à moi. Ils m'ont permis de croire à nouveau en l'amour, et de rencontrer Jean-Pierre Magnier, devenu mon mari. Ils m'ont permis de surmonter mon terrible accident de voiture en osant me soigner par la médecine naturelle. Enfin, ils me donnent du courage quand on ironise – parfois un peu méchamment – sur les concepts de santé que je défends contre vents et marées.

Aujourd'hui, c'est pour vous que j'ai écrit ce livre. Pour vous qui ne savez pas qu'il existe toujours une solution aux problèmes difficiles, que l'on peut toujours vaincre l'adversité. Même quand vos difficultés vous paraissent insurmontables, même quand toutes les portes semblent se fermer, il existe un chemin et une issue auxquels vous n'avez pas pensé. Vous ne les voyez pas encore. Ils ne se montreront que lorsque vous croirez enfin en vous. Ne désespérez pas : vous réussirez. Tout dépend de vous, et seulement de vous. J'espère que mon histoire vous encouragera et qu'à chaque difficulté rencontrée vous vous direz dix fois, cent fois, mille fois : « Ose ! Tu peux y arriver. » Car vous verrez : vous y arriverez !

# LE POUVOIR DE L'ESPRIT

*La plus grande découverte de  
notre époque est que l'homme peut  
transformer les circonstances de sa  
vie en changeant ses pensées et ses  
sentiments.*

William James  
(Le père de la psychologie moderne)

# LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Le plus grand pouvoir de  
notre époque est que l'homme peut  
transformer les conditions de sa  
vie en changeant ses pensées et ses  
sentiments.

William James  
Le père de la psychologie moderne

### LA CHANCE N'EXISTE PAS

J'ai été une adolescente renfermée, toujours plongée dans des pensées moroses. Mon éternelle mauvaise humeur agaçait ma mère :

— Tu fais encore la tête! Il y a des millions d'orphelins affamés dans le monde et toi, qui ne manques de rien, tu n'es pas heureuse!

Il est vrai que nous ne manquions de rien, mon frère Oded et moi, dans la Jérusalem des années 50. Mais pour nous faire manger à notre faim et nous vêtir correctement, mes parents travaillaient dur. Et les fins de mois étaient souvent difficiles.

Alors comment faire comprendre à ma mère les petits malheurs qui empoisonnaient ma vie? Comment lui expliquer, par exemple, la honte que je ressentais au lycée, au moment de la visite médicale? Toutes les filles portaient de jolis petits dessous achetés au magasin, et moi, d'affreuses culottes taillées dans les vieux caleçons de mon père! Que de ruses il m'a fallu déployer pour passer l'examen la dernière et me déshabiller quand presque toutes les autres étaient déjà parties...

Et surtout, comment avouer à ma mère ce qui me chagrinait le plus, et qui lui aurait paru bien futile : je rêvais d'être grande et mince, d'avoir des cheveux



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

blonds et lisses, tandis que le miroir me renvoyait l'image d'une adolescente petite et ronde, aux cheveux noirs, bouclés comme un mouton, aux bras et aux jambes couverts d'un duvet disgracieux. Une adolescente timide, maladroite et complexée, sans éclat.

A l'époque, je croyais être seule au monde avec mes problèmes; je n'imaginai pas que d'autres pussent souffrir de la même manière que moi et, surtout, pour les mêmes raisons. Je dois avouer que mes complexes d'adolescente n'ont pas disparu avec l'âge adulte. Longtemps, je me suis crue inférieure à la plupart des gens que je côtoyais.

Aujourd'hui, je sais que ce problème concerne des millions de gens. Ils souffrent exactement comme j'ai souffert, sans savoir comment s'en sortir, que faire pour améliorer leur sort. Comme moi, ils ont connu dès l'enfance un manque de confiance en soi, des peurs multiples et inexplicables. Devenus adultes, ils ne sont toujours pas libérés de ce poids, qui les afflige et les rend malheureux.

Combien de fois ai-je rêvé d'un bien-être qui me paraissait impossible? A l'époque, j'ignorais qu'il existait une merveilleuse méthode pour guérir et changer de vie; sans cesse, je m'interrogeais: comment font ceux qui possèdent en permanence une énergie d'enfer? Comment font-ils pour être toujours de bonne humeur, en bonne santé? Pour être toujours entourés d'amis et de relations, de joie et de bonheur? Je pensais que c'était une question de chance. Ils en avaient, moi pas. J'imaginai la chance comme une sorte de fée qui choisit au hasard ceux qu'elle va combler de ses bienfaits. Je devais faire partie de tous les autres, ceux qu'elle laisse de côté.

Aujourd'hui, je sais que je me trompais. Ce n'est pas la chance qui nous choisit, c'est nous qui choisissons la chance. Elle est toujours présente parmi nous. Hélas, certains ne profitent jamais d'elle, ils passent à côté sans la voir. D'autres, au contraire, connaissent les règles qui permettent de la rencontrer.

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Voulez-vous les connaître aussi? Voulez-vous guérir de vos maladies? Désirez-vous séduire l'élu(e) de votre cœur? Voulez-vous réussir? Tout cela est possible! Et ne dépend que de vous. Il vous suffit d'apprendre les règles d'une méthode très simple.

Ces mots, me direz-vous, ressemblent aux annonces mensongères qu'on lit dans certains journaux. Détrompez-vous! Il ne s'agit pas de cela. Des millions de gens dans le monde, notamment aux États-Unis où cette méthode est enseignée dans les collèges et les universités, peuvent témoigner de son efficacité. Pas de médicament miracle, pas de gri-gri ou de vaines paroles. Il s'agit d'une méthode qui vous apprendra à penser. A réussir dans la vie par le seul moyen de votre propre pensée.

Souvenez-vous: Claude François chantait « J'y pense et puis j'oublie ». Moi-même, dans ma jeunesse, il m'arrivait d'interrompre une longue réflexion en me disant: « Assez de temps perdu! » Grave erreur. On ne perd jamais de temps quand on pense. On en gagne, au contraire. Mais attention! Si la pensée peut nous conduire au sommet de la victoire, elle est également capable de causer notre perte. Elle est une grande force à condition de savoir s'en servir. Il ne faut pas rêvasser mollement, s'abandonner dans une spirale d'idées confuses. Il s'agit de penser avec méthode et précision.

### *Échec ou réussite: une question de subconscient*

Tout comme moi jadis, sans doute vous êtes-vous déjà dit: si Untel, qui n'est manifestement pas plus intelligent que moi, réussit dans la vie, c'est qu'il sait se débrouiller.

Ce n'est pas tout à fait vrai. En fait, les statistiques le prouvent: la chance, qui tient du hasard, de la ruse ou de la combine, permet des réussites, certes, mais de courte durée. On ne réussit pas véritablement

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

et durablement par hasard. Pour réussir vraiment, ne rater aucune occasion, se trouver toujours où il faut et quand il le faut, il convient d'être branché sur une source d'énergie puissante et savante.

Cette source existe. Elle se trouve dans notre subconscient. La plupart d'entre nous, ignorant son existence, ne l'utilisent que très rarement.

### *Le gardien de nos talents cachés*

Les nouvelles sciences de l'esprit humain nous enseignent que l'être humain n'exploite que 10 % de ses potentialités lorsqu'il n'utilise que ses pouvoirs conscients.

Pour avoir accès aux 90 % restant, il faut mobiliser le subconscient. Il est le gardien de nos talents cachés. Il sait comment les libérer des profondeurs de notre être et les projeter à la surface. Grâce à lui, nous pouvons profiter de ce trésor caché.

Ceux qui réussissent se mettent toujours, consciemment ou inconsciemment, à l'écoute de leur subconscient. Il guide leurs pas, leur indique la marche à suivre. On peut dire que ces gens disposent de la combinaison qui permet d'ouvrir leur « coffre-fort subconscient ». Dès lors, ils ont accès à leur propre trésor, les 90 % de leur intelligence et de leurs talents. Voilà pourquoi ils réussissent mieux que d'autres.

Vous n'y croyez pas? Pourtant, la méthode que je vous propose a fait ses preuves des millions de fois. Grâce à elle, notre subconscient devient notre collaborateur, notre ami.



## **NOTRE SUBCONSCIENT : UN GÉANT QUI SOMMEILLE EN NOUS**

C'est un grand ouvrier de miracles que  
l'esprit humain.

*Montaigne*

Tout ce que nous vivons, voyons, entendons, apprenons au cours de notre vie est enregistré dans notre subconscient, siège de nos émotions. Même si nous effaçons de notre mémoire certains événements douloureux, si avec le temps et l'âge nous perdons en cours de route des noms, des visages, le subconscient, lui, n'oublie jamais rien ! Il est l'archiviste de notre mémoire, qui peut à tout instant fournir l'information susceptible de résoudre un problème. Il est semblable à un ordinateur pourvu d'un excellent fichier, ayant accès aux connaissances de tous nos centres cérébraux : chaque fois que nous lui posons une question claire et précise, il « crache » la bonne réponse.

Pour bien comprendre cela, il faut savoir que dans notre esprit coexistent, superposés, deux systèmes d'activité :

- Au-dessus, bien visible, l'activité consciente dirigée par l'esprit conscient. Sa fonction majeure est le raisonnement. Parce qu'il gère le monde et les objets extérieurs, l'esprit conscient est appelé aussi « esprit



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

objectif ». Ses agents d'observation sont nos cinq sens. Mais, on le sait, les plus importantes fonctions de notre organisme (respiration, digestion, circulation, activité cardiaque et pulmonaire, etc.) échappent à son contrôle.

- Au-dessous, beaucoup plus influente et le plus souvent cachée, réside l'activité inconsciente dirigée par le subconscient. C'est lui qui gère (par l'intermédiaire du système nerveux autonome) toutes les fonctions organiques importantes. Dans notre vie, c'est surtout l'activité inconsciente qui détermine le cours des choses.

On peut comparer l'esprit humain à un iceberg. De même que sa partie émergée ne représente qu'un dixième de son volume total, l'esprit conscient ne représente qu'un dixième de notre potentiel, tandis que les neuf-dixièmes restant sont laissés au subconscient.

Pourtant, notre éducation et les contraintes de la vie moderne nous incitent à ne vivre qu'avec notre esprit conscient. Elles nous conduisent à ignorer le subconscient, sous prétexte qu'il est irrationnel ! Ainsi, nous sommes coupés de la part la plus riche de notre être, de la seule source d'information capable de nous indiquer le chemin de la santé, du succès et du bonheur. Souvent, nous nous débattons dans des problèmes apparemment insolubles, sans savoir que leur solution se trouve en nous, dans cette part de notre être qui demeure inexploitée.

Cette situation me rappelle celle des Bédouins qui vivent dans les déserts du Moyen-Orient. Il y a quelque temps encore, ils se nourrissaient chaque jour d'une poignée de dattes et s'abreuvaient de quelques gorgées d'eau. Ils n'avaient pas tort de se considérer comme le peuple le plus pauvre du monde. Ils ne savaient pas que sous le sable aride, foulé par leurs familles depuis des siècles, gisait un fabuleux trésor : l'or noir, le pétrole. Un jour, ils l'ont appris. Puis ils

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

ont su exploiter cette richesse et se ranger au nombre des puissants de la planète.

Comme les Bédouins l'ont fait avec leur sous-sol, sachez découvrir et exploiter les immenses richesses de votre subconscient.

### *Agissez sans volonté!*

Culpabilisés par un sentiment d'impuissance et d'échec, par tout ce que nous ne faisons pas et que nous aimerions faire, nous nous disons en soupirant : « c'est dur... je n'ai aucune volonté. » On s'accuse de faiblesse et on souscrit à l'adage : « La chance ne sourit qu'à ceux qui ont de la volonté ».

Rien n'est plus faux que ce proverbe! Rien n'est plus inhumain! Et rien de plus contraire aux lois de la réussite! On ne peut pas vivre toute sa vie en contrariant sa véritable nature. Laissez donc la volonté aux volontaires. Apprenez à réussir sans subir la dictature de la volonté. Ceux qui outrepassent les lois de leur propre nature ressemblent à ceux qui suivent des régimes diététiques aberrants car incompatibles avec leur organisme : ils finissent par craquer, cesser le régime et regagner tous les kilos perdus – sinon davantage.

Mais alors? Doit-on se croiser les bras? Se tourner les pouces? Ce livre est-il une apologie de la paresse? Bien sûr que non!

Au contraire, mettons en œuvre nos véritables facultés. L'erreur de la plupart d'entre nous consiste à privilégier la volonté du cerveau rationnel, logique, et à se garder des désirs nés dans le cerveau intuitif, siège du subconscient. Pourtant, il faut compter avec lui. C'est le subconscient, en effet, qui fait appel aux motivations, aux désirs, et non pas à une volonté dictatoriale; il est à la fois très riche en ressources et parfaitement humain.

A tous ceux qui nous empoisonnent la vie avec des

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

conseils tels que « seule la volonté nous permet de progresser », je pose ces questions :

- est-il vraiment possible de réaliser tous ses rêves en n'utilisant que 10 % de ses ressources et de ses capacités?
- est-il logique de transporter un meuble lourd et encombrant dans une 2 CV alors qu'on dispose d'un camion?

### *Maigrir par le désir*

Quelle différence existe-t-il entre la volonté et le désir?

Voici quelques exemples clairs qui vous permettront de bien comprendre la spécificité de chacun de ces modes d'action.

Tous les matins, le fait de vous réveiller représente une corvée : vous devez vous lever et partir au travail, et le moins qu'on puisse dire est que cette perspective ne vous enchante pas. Mais vous n'avez pas le choix. Vous agissez sans plaisir car vous faites un effort de volonté. Enfin, les vacances arrivent, et le matin de votre départ, contrairement à tous les matins précédents, vous vous réveillez sans le moindre effort. Pourquoi? Parce que vous agissez selon votre seul désir. (Rassurez-vous : nous verrons plus loin comment se motiver aussi pour partir au travail!)

Autre exemple. Le 15 juin, inquiète de ne plus rentrer dans votre maillot de bain, vous décidez de commencer un régime pour perdre trois ou quatre kilos. Quelques jours passent et quelques grammes trépassent. Le 20 juin, survient un coup de cafard et vous vous ruez sur un gros gâteau. Tout est perdu! Votre faiblesse vous désespère, vous abandonnez votre régime. Le 24 juin, vous tombez follement amoureuse d'un homme charmant mais affublé d'un gros défaut : il n'aime que les filles minces. Le 28 juin, vous avez



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

déjà banni, sans même vous en rendre compte, sans aucune sensation de manque, tous les aliments grossissants de vos repas. Vous êtes de plus en plus amoureuse, vous vous sentez de mieux en mieux. Le 15 juillet, vous rentrez dans votre maillot de bain.

Que s'est-il passé? C'est très simple. Vous n'avez pas réussi à maigrir en faisant appel à votre volonté. C'est votre désir, et seulement lui, qui vous a permis de maigrir sans souffrance.

### *Je ne suis pas une superwoman*

Combien de fois ai-je entendu ces mots, surtout depuis la parution de mon premier livre : « Comme tu es forte, Rika! Tu as guéri par ta seule volonté! »

Rien n'est plus faux. Seul un très fort désir de vivre m'a aidée à guérir et à retrouver l'usage de mes jambes, après qu'un accident de voiture m'eut laissée paralysée et promise au fauteuil roulant.

J'ai raconté dans mon premier livre comment, une nuit, m'est revenu le désir de vivre et de lutter. Comment j'ai compris que ma guérison ne dépendait que de moi. Dès lors, les progrès furent spectaculaires. Mon subconscient a motivé les défenses naturelles de mon corps. En même temps, il m'encourageait à suivre les conseils de la médecine naturelle et me donnait la force de tenir le cap, contre vents et marées. Depuis, je n'oublie jamais ces préceptes, que je vous engage à faire vôtres :

- Agir par la seule volonté, c'est agir par la contrainte. C'est bafouer les lois naturelles de notre être vrai. C'est échouer, à plus ou moins long terme, dans tout ce qu'on entreprend.
- Agir selon une motivation profonde, selon un désir, c'est respecter notre vraie nature. C'est agir sans souffrance – même pour les corvées les plus désagréables et les tâches les plus difficiles.



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

### *L'Amérique à la conquête du subconscient*

Les Américains ont hérité de leurs ancêtres un esprit pionnier. Ils furent les premiers à comprendre que le subconscient était le moteur de la réussite sociale. De longues recherches leur ont permis d'établir une sorte de mode d'emploi du subconscient qui est enseigné partout aux États-Unis. Ce mode d'emploi est extrêmement simple. Il s'agit avant tout de ne pas le contrarier. D'apprendre à en faire son ami.

Des personnalités telles que Rockefeller, Henry Ford, Carnegie, Vanderbilt, et plus tard les Kennedy, ont admis l'importance de cette méthode. Tous ont reconnu l'avoir utilisée pour réussir. Bien des artistes et des « décideurs » (politiques ou économiques) peuvent aussi témoigner en ce sens. Tous savent qu'ils lui doivent leur fortune et leur gloire.

On peut raisonnablement se demander comment le subconscient se laisse approcher – puisque par principe il échappe au contrôle de notre conscience –, comment on ouvre ce coffre-fort blindé.

La clé se trouve en nous. Chacun peut apprendre à l'utiliser.

### *Comment ouvrir son propre coffre-fort ?*

Nous possédons le moyen d'accéder à notre subconscient, de l'apprivoiser et d'en faire un allié. Ce moyen, ce sont les **images mentales** (si vous préférez : les visualisations de notre esprit, ou les « rêves éveillés »). Elles lui suggèrent tout ce que nous désirons dans la vie : santé, bonheur, argent, etc. Il se charge de les obtenir. Hélas, peu de gens se servent de leurs images mentales. Comme elles appartiennent au domaine de l'imaginaire, et qu'elles n'ont aucune influence sur la vie quotidienne, certains les croient inexistantes. Quant aux suggestions, elles ne sont pas vraiment prises au sérieux.

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

On s'est beaucoup moqué d'Émile Coué, l'auteur d'une célèbre méthode de guérison par l'autosuggestion. A tort. Il fut l'un des premiers à comprendre la puissance de l'image mentale et l'efficacité des suggestions qu'elles provoquent. En fait, loin d'être inconsistantes, les images mentales, en transmettant des suggestions à notre subconscient, peuvent considérablement influencer sur notre vie concrète. Prenez-les donc au sérieux. Comme tous ceux qui réussissent, utilisez-les souvent. Fabriquez-vous des films, passez-les dans votre tête, voyez-vous vivre vos rêves. Par leur intermédiaire, vos désirs se glisseront dans votre subconscient. Vous aurez l'heureuse surprise de les voir se réaliser. Et tant pis pour ceux qui ricanent!

### *Même sous anesthésie...*

Je ne vous conte pas des histoires à dormir debout! Si vous doutez encore, voici un petit récit qui vous édifiera.

Une étude (publiée par la très sérieuse revue médicale britannique *Lancet*) a apporté la preuve que les suggestions influencent fortement notre subconscient, et ceci même lorsque nous sommes endormis sur une table d'opération. Le subconscient, veilleur de jour et de nuit, possède la faculté d'entendre et d'enregistrer même lorsque nous nous trouvons dans un profond sommeil.

Que lisait-on dans *Lancet*? Qu'un grand chirurgien anglais avait réalisé dans son service une expérience en « double aveugle ». En cours d'opération, il avait fait entendre à 43 patients sous anesthésie des messages enregistrés contenant des suggestions optimistes de guérison. Dans la même période, 38 autres malades avaient été opérés normalement, sans messages enregistrés. Les résultats n'avaient guère laissé place au doute: tous les malades du premier groupe avaient guéri plus rapidement que ceux du second...

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

### *Devenir un champion par l'imagination.*

Fabriquer des images mentales, c'est voir, visualiser dans sa tête des scènes imaginaires. Ces images sont des projets qu'on présente au subconscient pour obtenir leur réalisation. Naturellement, il y a des moments appropriés pour cela : juste avant de s'endormir ou juste après le réveil. Si les images sont nettes et précises, si on y croit, alors les projets qu'elles portent aboutiront. Grâce à cette méthode, tout devient possible.

Ainsi, chaque fois que nous nous endormons ou que nous nous réveillons, une occasion nous est offerte : celle de conduire notre subconscient à réaliser nos projets. Comment peut-on dicter notre volonté au subconscient ? Par le biais d'un phénomène physiologique bien connu. Notre système nerveux autonome, siège du subconscient, n'obéit qu'aux sentiments. Il ne sait pas faire la différence entre une expérience réellement vécue et une expérience imaginaire ressentie comme étant véridique. Pourquoi ? Parce que dans les deux cas nous ressentons le même sentiment. Le fait de « croire » fortement à quelque chose, de l'imaginer avec précision, déclenche en lui les mêmes réactions que s'il s'agissait d'un acte vécu. Grâce à ce mécanisme, il transforme des désirs imaginaires en faits réels.

Les quelques exemples suivants illustrent très bien ce phénomène.

Le psychologue Vandell a tenté l'expérience avec une équipe de jeunes champions de tir à l'arc. Quelques jours avant une compétition, il leur a demandé de se séparer en deux groupes. Le premier s'est entraîné avec des flèches réelles, le second avec des flèches imaginaires. Le jour de la compétition, les deux groupes obtinrent des résultats identiques, exactement comme s'ils s'étaient entraînés de la même manière.



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Mon amie Dalida m'a confié un jour l'un de ses secrets : lorsque, entre deux enregistrements, deux séances de photos ou deux télévisions, elle n'avait pas le temps de répéter certains morceaux du spectacle qu'elle préparait, elle les répétait dans sa tête (en avion, en train ou ailleurs). Le soir de la « première », elle était parfaitement au point.

### *Comment j'ai répété certains de mes spectacles...*

J'ai moi-même utilisé ce procédé. Je n'ai jamais été déçue. Notamment il y a quelques années, lors d'une tournée particulièrement difficile. Cette tournée avait été très longue; elle nous avait conduits partout en France, et allait s'achever un 1<sup>er</sup> septembre. Or, dès le 2 septembre, je commençais l'Olympia. Cela ne posait aucun problème pour les chansons, bien rodées avec mon orchestre pendant la tournée. Mais j'avais décidé d'offrir un petit supplément au public de l'Olympia... Je devais interpréter un morceau classique au piano, accompagnée par un grand orchestre symphonique. Problème : l'orchestre symphonique se trouvait à Paris, et moi sur les routes de France; comment faire pour les répétitions?

J'ai mobilisé mon subconscient par l'intermédiaire des images mentales. Chaque nuit, avant de m'endormir dans ma chambre d'hôtel, je m'imaginai sur la scène de l'Olympia, assise au piano, accompagnée par le grand orchestre symphonique. Mais je ne faisais pas les choses à moitié : je sentais mes doigts courir sur le clavier; j'entendais chaque note avec précision. Je savourais le merveilleux accompagnement de l'orchestre, goûtant chacun de ses instruments, une mélodie à la flûte, un roulement de timbales... Rien ne manquait. Pas même les applaudissements à la fin! Des dizaines de fois, j'ai donné ce concert dans ma tête. Le soir de la première, quand le rideau s'est levé, l'inquiétude se



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

lisait sur le visage des musiciens : nous n'avions pas répété. Pourtant, l'orchestre et moi avons joué à la perfection...

### *Les images qui tuent*

Mais attention ! Ce procédé comporte des dangers. Toutes les images mentales se réalisent, même lorsqu'elles sont négatives. D'où l'importance du choix des images qu'on visualise dans son esprit.

De la même manière qu'on choisit ses amis, il faut savoir choisir ses pensées. Nourri de pensées positives, le subconscient nous aide à trouver la santé, le bonheur, la réussite. Encombré de pensées négatives, il nous pousse vers la maladie et l'échec. Il est des cas extrêmes où l'image mentale peut tuer : dans certains pays, il arrive que des indigènes meurent dans d'atroces souffrances après avoir touché par mégarde un objet « tabou ». Victimes de leurs images mentales négatives.

Voilà pourquoi on a parfois assimilé l'art de l'imagerie mentale, dont les pouvoirs sont souvent stupéfiants, à la magie.

### *Communiquer avec son subconscient*

Pour communiquer avec notre subconscient, nous disposons essentiellement de deux armes :

- la vision d'**images mentales**
- la répétition de **phrases-clés**.

La vision des images mentales doit être accompagnée d'un sentiment très fort de réalité. Pour être efficaces, elles doivent donner l'impression qu'« on y est pour de vrai ».

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

La répétition des phrases-clés ne doit pas être mécanique mais empreinte de conviction, voire d'émotion. Elles peuvent être prononcées à voix haute ou à voix basse. On peut aussi les écrire.

Voyons cela en détail.

### ***Le plan « action réussite »***

Comme tous les grands stratèges, généraux ou PDG, déterminez soigneusement le but que vous voulez atteindre. Que vous souhaitiez guérir, maigrir ou changer d'appartement, l'improvisation n'est pas permise.

### ***La santé avant tout***

Une fois ce but établi, il vous faut opérer un choix. Pour être efficace, évitez de courir trop de lièvres à la fois. Sélectionnez un désir qu'il vous semble urgent de réaliser. Commencez par lui. N'ayez aucune crainte : les autres ne seront pas oubliés. Une fois le premier succès obtenu, vous verrez, vous ne ferez qu'une bouchée du reste de la liste.

Un petit conseil seulement : **commencez par la santé**. C'est notre bien le plus précieux. Tout le reste dépend d'elle. Vous réaliserez d'autant mieux vos rêves que vous serez en bonne santé. (Voir chapitre suivant : « Guérir grâce au cinéma mental »)

### ***Tordez le cou à vos complexes!***

Vous connaissez précisément le but à atteindre. Bientôt, vous saurez établir votre plan d'action.

Tout d'abord, déclenchez l'attaque contre votre pire ennemi : votre complexe d'infériorité. Si vous

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

voulez changer votre vie, vous devez impérativement transformer l'image négative que vous avez de vous-même. Cessez de vous mésestimer. Chaque individu est unique, mais nul n'est parfait. La personne à qui vous voulez ressembler possède des défauts que vous n'avez pas. Vous avez des qualités qu'elle ne possèdera jamais.

« Les grands hommes », d'ailleurs, savent qu'ils ont des faiblesses. Ils les acceptent. Alors que, paradoxalement, ceux qui manquent d'assurance ne veulent jamais les admettre.

Ne croyez pas que la perfection humaine existe. Les êtres parfaits ne vivent que dans les mauvais livres. Acceptez-vous tels que vous êtes : avec vos qualités et vos défauts.

Chassez de votre esprit des expressions telles que « ça ne sert à rien, je n'y arriverai jamais », « je suis nul en maths », « je suis laide », etc. Ces expressions sont dangereuses ; vous devez les bannir absolument. Souvenez-vous que les pensées négatives vous font aller de mal en pis. Les mauvaises images mentales incitent le subconscient à concrétiser le mal qu'elles suggèrent.

Au contraire, cherchez désormais en vous les qualités qui existent et dont vous n'avez jamais pris conscience. Découvrez votre véritable valeur. Remarquez le talent avec lequel vous accomplissez certaines choses, même les plus simples. Appréciez tout votre être, et les autres vous apprécieront.

En même temps, pensez sans relâche aux buts positifs que vous voulez atteindre. Devenez une usine d'images mentales, et laissez faire votre subconscient !

Au sujet de vos complexes, un dernier conseil : si besoin est, éloignez-vous au plus vite des gens de votre entourage qui essayent de vous dominer, de vous « écraser ». Évitez ceux auprès desquels vous vous sentez inférieurs, tout petits. Cultivez au contraire la compagnie de gens qui vous écoutent, vous apprécient, vous valorisent. On s'améliore d'autant plus qu'on se



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

sent aimé. On reprend confiance, l'esprit se détend, le subconscient libère des richesses que la tension provoquée par un environnement hostile maintenait bloquées.

Gardez vos amis véritables, ceux qui vous respectent sincèrement et savent vous le montrer. Voyez-les le plus souvent possible. Et évitez les autres!

## GUÉRIR GRÂCE AU CINÉMA MENTAL

L'espérance de guérir, est déjà la moitié  
de la guérison.

*Voltaire*

Nous l'avons vu : fabriquer dans sa tête des images mentales est la seule méthode, accessible à tous, qui permette de découvrir bonheur et réussite. Mais utilisons d'abord cette méthode pour guérir. Je l'ai dit : la santé est notre bien le plus précieux. Sans elle, rien n'est possible. Avec elle, tout est permis.

Pour guérir vraiment, il faut savoir et admettre que :

1. Les maladies ne sont pas « la faute à pas de chance ».
2. Elles sont le résultat de nos images mentales négatives, de notre mauvaise alimentation et, plus généralement, de notre mode de vie.
3. Les médecins peuvent nous conseiller, nous aider à guérir. Mais la guérison elle-même ne dépend que de nous.
4. Dès que nous améliorons notre alimentation et nos images mentales, la guérison approche. Si nous maintenons le cap, elle est là.

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Les **placebos**, ces faux médicaments, sont la meilleure preuve de la capacité des images mentales à guérir. Rappelez-vous : on administre à un groupe de malades de vrais médicaments, et à un autre, sans le lui dire, de faux médicaments (qui ne contiennent que de l'eau salée ou sucrée). De telles expériences ont été réalisées des milliers de fois en milieu hospitalier. Les résultats ont toujours montré que le groupe « faux médicament » guérit dans la même proportion que le groupe « vrai médicament ». La pensée de guérison agit aussi bien, sinon mieux, que la véritable substance médicamenteuse. Pourquoi? Parce que cette pensée influence le subscocient pour qu'il ordonne à l'organisme de guérir.

### *Les images mentales au secours de l'alcoolisme et du tabagisme*

Je connais, et vous aussi, un grand nombre de personnes qui ont essayé d'arrêter de fumer ou de boire. Sans succès. Dommage. S'ils avaient utilisé des images mentales positives, ils auraient réussi à coup sûr.

Témoin les alcooliques soignés à la clinique « Bridge House » par Edward Mc Goldrick. Ils y apprennent à se servir de leurs images mentales. Trois fois par jour, ils s'assoient, se décontractent puis se projettent un « film mental ». Autrement dit, ils se font du cinéma dans leur tête. Sujet du film : soi-même. Chacun d'eux se voit heureux, en bonne santé, et tous refusent les verres d'alcool qu'on leur propose... Le taux de guérison est extraordinaire, très nettement supérieur à celui des cures de désintoxication traditionnelles.



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

### *Pourquoi sommes-nous malades ?*

Comme je l'ai dit, nous sommes malades parce que notre alimentation est déséquilibrée, parce que nous n'avons pas une bonne hygiène de vie et parce que nous sommes sous l'emprise de pensées négatives.

Alors cessons de considérer la maladie comme un mauvais coup du sort. Acceptons-la comme un message qu'il s'agit de déchiffrer. Et comprenons bien l'avertissement que ce message nous donne. Améliorons rapidement notre alimentation et notre hygiène de vie, remplaçons les images mentales négatives que nous avons de nous-même par des images aussi belles que positives.

Car sachez-le bien : toutes les maladies, même les plus graves, peuvent être guéries ! Toutes les cellules de notre corps se renouvellent plusieurs fois dans notre vie. Tant qu'elles se renouvellent, nous pouvons raisonnablement garder l'espoir de guérir.

Or, on l'a vu, c'est notre subconscient qui préside à toutes les fonctions organiques importantes. Parmi elles, le renouvellement cellulaire. Lorsque nous sommes malades, il convient donc de lui transmettre notre désir de guérison. Si ce désir est véritable et intense, la guérison est à notre portée. D'où l'importance de la communication et du « cinéma mental », dont je vous propose d'apprendre les règles.

### *Le cinéma mental*

Le « cinéma mental » signifie : la visualisation (si vous préférez : la vision, la projection) d'images dans sa tête. C'est aussi ce qu'on appelle « se faire du cinéma ». Pour cette activité, nous avons adopté en France le terme de « visualisation », employé pour la première fois dans ce sens par le docteur américain Joseph Murphy, il y a déjà trente ans.

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Si vous êtes malade et que vous voulez guérir, comment procéder?

1. Choisissez un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé.
2. Installez-vous confortablement et fermez les yeux.
3. Projetez dans votre tête plusieurs situations où vous vous voyez déjà guéri. Évitez à tout prix de penser à vos douleurs ou à vos handicaps. Imaginez-vous tel que vous désirez être et non tel que vous êtes, même si pendant l'exercice vous souffrez de votre maladie.

Au début ce sera difficile. Des images mentales dont vous ne voulez pas vous sembleront plus fortes que celles que vous souhaitez vous fixer : elles viendront troubler votre écran mental. Cela ne fait rien. Laissez fonctionner le projecteur, essayez toujours d'imposer votre film positif. Peu à peu, les images de votre guérison s'imposeront.

4. Après plusieurs séances, choisissez, parmi les situations où vous vous visualisez en pleine forme, celles qui semblent les plus convaincantes, les plus belles. Fignolez maintenant votre film. Visualisez précisément les vêtements que vous portez, les personnes qui vous accompagnent éventuellement, le décor, le climat... Écoutez bien les compliments qu'on vous fait à propos de votre mine, de votre forme, de votre allure. Sentez le plaisir que vous éprouvez en les écoutant. Sentez votre bien-être, votre force, votre souplesse. Observez tous les détails de votre performance physique. Et n'oubliez pas de vous voir au présent, guéri, et non pas au futur – bientôt guéri.
5. Lorsque votre film est prêt, projetez-le le plus souvent possible. Voyez et revoyez les mêmes scènes. Ajoutez chaque fois de nouveaux détails susceptibles de renforcer l'impression d'authenticité. Plus vous répéterez votre film, plus il « fera vrai » et plus il aura d'effet sur votre santé. (Rappelez-vous

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

que le subconscient réagit et réalise nos souhaits de la même manière, que ce soit devant des situations imaginaires ou des situations réelles. Mais il faut pour cela que les situations imaginaires soient ressenties comme étant vraies).

Permettez-moi d'insister sur un point important : les séances sont particulièrement efficaces à deux moments précis de la journée : après le réveil et avant de s'endormir. En effet, c'est de part et d'autre du sommeil et du rêve que le subconscient baisse la garde et reçoit le mieux les images mentales que nous fabriquons consciemment.

### *Vaincre le cancer grâce au cinéma mental*

C'est au « Centre de Recherches sur le cancer » d'une ville du Texas, aux États-Unis, que la méthode du cinéma mental a donné pour la première fois des résultats extraordinaires. Dirigé par un cancérologue et radiothérapeute de grand renom, le docteur Carl Simonton, et son épouse, le docteur Stephanie Matthiews Simonton, le Centre accueille des malades cancéreux ayant atteint le « stade terminal », autrement dit incurables, condamnés à une mort prochaine.

Convaincus de l'efficacité thérapeutique du cinéma mental, les deux médecins, après de longues recherches, ont décidé de l'appliquer à ces malades. L'expérience dure depuis plusieurs années. Principe de base : les sentiments positifs et la conviction de pouvoir guérir sont éveillés durant la séance de cinéma mental. Celle-ci influe sur le siège de nos émotions – l'hypothalamus et le subconscient – et stimulent les fonctions immunitaires, les défenses naturelles du corps.

Leur premier malade traité par cette méthode fut un homme âgé de 61 ans, atteint d'un cancer à la gorge. Épuisé par la maladie, ne pesant plus que 45 kilos, il



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

avait une chance de survie inférieure à 5 %. Un nouveau traitement fut décidé : 3 séances de cinéma mental par jour (sans pour autant cesser la radiothérapie).

- Au réveil, après déjeuner et avant de s'endormir, le malade commençait par se relaxer ;
- puis il se visualisait dans des situations où il apparaissait guéri et heureux ;
- ensuite, il imaginait le plus précisément possible l'offensive de ses globules blancs contre ses cellules cancéreuses : l'attaque, leur destruction et leur évacuation du corps ;
- à chaque nouvelle séance, il devait se convaincre que sa tumeur cancéreuse avait diminué de volume et qu'il était sur la voie de la guérison.

Très vite, les résultats obtenus confirmèrent l'extraordinaire pouvoir de cette méthode. Contrairement à ce qui se passait d'habitude, la radiothérapie ne provoquait chez lui aucune brûlure ou ulcération de la peau, de la bouche ou de la gorge. Il retrouva l'appétit, reprit du poids. Deux mois plus tard, plus aucune trace de cancer. Il était complètement guéri !

L'histoire n'est pas finie puisque peu de temps après, ce malade, convaincu et émerveillé par la méthode du cinéma mental, décida de soigner de la même manière l'arthrite dont il souffrait depuis de nombreuses années. Il utilisa les images mentales appropriées. Le plus souvent possible, il « voyait » ses globules blancs polissant énergiquement les articulations de ses jambes et de ses bras. Et celles-ci devenaient de plus en plus lisses, brillantes et souples. Quelques semaines après le début des séances, cet homme pratiquait à nouveau son sport favori (qu'il avait abandonné depuis longtemps) : la pêche à la truite. Il décida bientôt de s'attaquer à un autre problème important : une impuissance sexuelle qui le gênait depuis plus de vingt ans. Là encore, les résultats furent spectaculaires.

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Quant aux docteurs Simonton, ils généralisèrent l'expérience après ce premier succès. Depuis lors, dans leur centre, 25 % des malades déclarés incurables et condamnés à mort à brève échéance ont complètement guéri, 28 % sont parvenus à stabiliser leur maladie.

Émerveillés par le fantastique pouvoir de la pensée, par les possibilités thérapeutiques qu'elle offre, les deux docteurs n'en mettent pas moins en garde contre le danger qu'elle représente lorsque notre esprit est habité par des pensées négatives. Le cinéma mental négatif, en effet, peut conduire au pire. Le subconscient est un terreau où poussent toutes les herbes : les bonnes, mais aussi les mauvaises. Il réalise nos pensées positives mais aussi, hélas, nos pensées négatives. Si vous êtes malades, vous devez donc tenir compte d'un certain nombre de règles :

- choisissez une alimentation saine;
- soignez-vous grâce aux remèdes naturels;
- n'acceptez jamais l'idée que votre maladie ne peut être guérie;
- évitez de parler et d'évoquer votre maladie en détail;
- si vous devez subir des traitements médicaux, acceptez-les avec la conviction qu'ils vous guériront;
- désirez fortement votre guérison;
- croyez fortement qu'elle est possible;
- soyez convaincu que votre organisme aura toujours les ressources suffisantes pour vaincre la maladie;
- plusieurs fois par jour, et de manière la plus détaillée, visionnez votre « film guérison »;
- représentez-vous comme déjà guéri;
- éprouvez le plaisir de votre santé retrouvée – comme si c'était déjà le cas...

Alors vous retrouverez infailliblement votre santé...

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

### *Une pensée qui peut brûler*

Chacun peut facilement se rendre compte à quel point l'activité de notre esprit – sentiments, émotions, pensées – gouverne notre santé.

Vous avez certainement gardé le souvenir d'une humiliation dont vous avez été victime, ou d'une dispute avec des amis. Rappelez-vous bien... Revoquez tous les détails de la scène, et vous voilà de nouveau au bord des larmes ou blanc de colère!

Voulez-vous accélérer à volonté les battements de votre cœur? Évoquez par la mémoire les détails d'une grande frayeur... et voilà votre cœur qui bat la chamade! De la même manière, il suffit de penser fortement à son plat préféré pour avoir l'eau à la bouche. Pourtant, en temps normal, notre rythme cardiaque et le fonctionnement de nos glandes salivaires échappent à notre contrôle.

Encore plus fiable que l'expérience personnelle, l'expérimentation scientifique a permis de démontrer l'influence des émotions, des images mentales et de la pensée sur notre organisme. Des médecins ont observé sur écran radioscopique les réactions du système digestif d'un sujet stimulé mentalement. Lorsqu'on lui a suggéré la consommation de son plat favori, les mouvements de son estomac se sont immédiatement accélérés. Lorsqu'on lui a suggéré la consommation d'une cuillerée d'huile, sa vésicule biliaire s'est aussitôt contractée et a émis un flux de bile vers l'intestin. Chacun sait, pourtant, que nous sommes incapables de contrôler par la volonté l'activité de ces organes.

Mieux encore: lors de séances d'hypnose, on a suggéré à des volontaires qu'ils tenaient dans leur main un morceau de métal brûlant. A l'endroit présumé en contact avec la chaleur, des ampoules se sont immédiatement formées...

Ces expériences sont parfaitement authentiques, et n'ont rien à voir avec la prestidigitation. Mais



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

comment cela est-il possible? Pas de miracle. Ces personnes ont réellement cru, par la seule suggestion, être brûlées. Elles ont ainsi instantanément adressé à leur cerveau le message « brûlure », c'est-à-dire une image de peau brûlée accompagnée d'une sensation douloureuse. Le cerveau a réagi comme si la peau était réellement touchée par un objet brûlant : il a déclenché la dilatation des capillaires cutanés, il a accéléré la circulation sanguine dans ces capillaires dilatés, il a provoqué des ampoules...

Toutes ces expériences démontrent qu'il suffit d'évoquer des images chargées d'émotion pour agir sur ces organes normalement incontrôlables. C'est dire la puissance des images mentales : elles ont la capacité de se faire obéir par toutes les cellules de notre organisme. Par conséquent, elles peuvent nous faire du bien ou du mal, nous guérir ou nous rendre malade selon qu'elles sont positives ou négatives.

## **COMMENT RÉUSSIR DANS LA VIE ALORS QU'ON L'A MAL COMMENCÉE**

Imaginez, votre subconscient fera le reste

### ***Tout le monde peut réussir dans la vie***

Chacun de vous peut réussir dans la vie. A condition de connaître les règles du jeu. Personne ne songerait à jouer au pocker ou au bridge sans en maîtriser les règles. Il en est de même pour la vie. Elle aussi a ses règles, universelles, immuables, sans le respect desquelles aucun projet ne peut aboutir. Rien n'est jamais acquis d'avance. Qu'il s'agisse de trouver un (meilleur) emploi, un appartement, de mener à bien une affaire, etc., il faut impérativement :

- Connaître son but.
- Établir un plan détaillé, et le suivre rigoureusement.
- Être persuadé de sa réussite.

Ne vous fiez pas à ceux qui vous disent, après un succès : « Je n'y croyais pas du tout. Je suis le premier surpris ! » En fait, c'est parce qu'ils n'ont jamais cessé de croire à leur victoire, consciemment ou inconsciemment, qu'ils ont réussi.

Tous les grands hommes d'affaires vous le confirmeront : ils ne gagnent que parce qu'ils se fixent un

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

but précis, un plan d'action écrit et détaillé dont ils sont convaincus qu'il réussira. L'avantage de la rédaction de ce plan est évident :

- Écrire un rêve, le codifier sur une feuille de papier, c'est déjà lui donner un peu de réalité.
- Le décrire dans ses moindres détails vous permet d'énumérer tous les problèmes qui se posent et vous aide à trouver les solutions adéquates.
- Écrire permet de mettre de l'ordre dans ses pensées.

### *Le plan d'action*

Prenez donc un crayon et un papier, choisissez un endroit calme, fermez les portes, débranchez le téléphone... Soyez seul et certain de ne pas être dérangé. Sur votre papier, notez absolument tout ce que vous désirez : le voyage dont vous rêvez, la maison à construire, la voiture à remplacer, l'augmentation que vous souhaitez obtenir, l'examen à réussir, la personne dont vous voulez conquérir le cœur... tout. Quand cela sera écrit, vous y verrez déjà plus clair. Ensuite, laissez reposer. Un jour, deux jours, dix jours même. Prenez le temps de la réflexion : ce temps-là n'est jamais perdu. L'essentiel est de choisir votre premier objectif, celui qui vous tient le plus à cœur. Une fois ce choix définitivement arrêté, place à l'action !

1. Écrivez clairement et précisément votre objectif n° 1.
2. Notez avec précision le temps, le budget et tous les moyens et conditions nécessaires à sa réalisation.
3. Établissez le plan minutieux de votre action, dans tous ses détails.



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

### *Tournez votre film*

Ce plan sera pour vous l'outil de travail de base, exactement comme l'est un scénario pour un metteur en scène. En fait, vous allez devenir votre propre metteur en scène. Vous allez réaliser le film de votre propre succès.

Votre but, c'est le sujet du film.

Votre plan d'action, c'est le scénario.

Votre héros, c'est vous-même.

Vous l'avez deviné : une fois encore, il s'agit de **cinéma mental**.

Commencez le tournage tout comme vous l'avez déjà fait pour guérir. Plusieurs fois par jour, et surtout juste avant et après votre nuit de sommeil, jouez dans votre imagination le rôle que vous désirez tenir dans la vie. Les yeux fermés, au calme, vivez-le dans ses moindres détails. Visualisez précisément vos gestes, votre costume et ceux des autres personnages. N'oubliez pas les dialogues, les intonations, les timbres des voix. Et continuez ainsi jusqu'au « happy end ». Jusqu'au moment où, victorieux, vous obtiendrez définitivement ce que vous désirez.

Si vous ressentez ces images avec émotion, votre subconscient réagira comme s'il s'agissait de la réalité.

Il fera en sorte que l'idée se réalise pour de bon.

Projetez-vous ce film le plus souvent possible. Le « happy end » vous attend dans la vie.

### *Achetez la maison de vos rêves*

Comme je l'ai déjà dit, la volonté dépourvue de désir n'apporte pas le succès. Au contraire : elle prouve que vous accomplissez une action que vous ne désirez pas vraiment. Si vous souhaitez réellement quelque

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

chose, si votre désir est bien réel, vous l'accomplirez sans souffrir.

Prenons un exemple. Vous voulez acheter une nouvelle maison, mais vous n'avez pas assez d'argent. Il vous faudrait économiser tous les mois une bonne part de votre salaire pour réunir la somme. Mais cette économie vous semble impossible : elle vous priverait de beaucoup trop de choses.

Comme vous l'avez peut-être remarqué, le mot « impossible » est l'un des plus répandus du cerveau conscient. Or, il est inconnu dans le langage du subconscient, où résident 90 % de nos potentialités.

Faites donc appel à votre subconscient. Détaillez par écrit la maison dont vous rêvez. Répondez aux questions : Quand ? Comment ? Quel budget ? Élaborez votre plan et lisez-le au moins deux fois par jour. Puis commencez votre cinéma mental. Imaginez-vous en train de tondre votre pelouse, ou assis sur la terrasse en train de bavarder avec vos amis, préparant un plat dans votre grande cuisine, etc. Voyez comme le ciel est bleu, comme est pur le chant des oiseaux... Éprouvez fortement ce bonheur, exactement comme si cette maison, que vous voyez dans tous ses détails, vous appartenait déjà.

Voilà. Votre désir s'imprime déjà dans votre subconscient. Celui-ci va se mettre en route. Tout seul. Il ne vous demandera rien. Vous n'aurez qu'à l'« arroser », le plus souvent possible, avec les images de votre désir. Il le transformera en nécessité absolue. Dès lors, il trouvera lui-même les solutions à votre problème d'économie mensuelle. Vous économiserez la somme nécessaire sans le moindre sentiment de privation. Au contraire, le fait d'économiser vous procurera une grande joie, car il sera désormais lié à une sensation de plaisir, de bonheur.

En résumé :

1. Installez bien votre désir dans votre subconscient.

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

2. Laissez votre subconscient transformer votre désir en nécessité absolue.

Ce désir se réalisera sans que la notion même d'impossibilité traverse votre esprit une seule fois.

### *La répétition du bonheur*

Pour bien comprendre l'influence (heureuse ou malheureuse) qu'exerce sur nous le subconscient, observez les comédiens. Ils répètent inlassablement les mots et les gestes des personnages qu'ils doivent interpréter, ce jusqu'à ce qu'ils se confondent à eux. Certains grands acteurs vont même plus loin. Pour mieux incarner leur personnage, ils l'imitent jusqu'à faire des séjours dans des prisons ou des asiles psychiatriques si leur rôle l'exige. On retrouve dans cette manière de répéter tous les ingrédients du cinéma mental :

- Les comédiens prononcent les mêmes mots que leur personnage dans la réalité.
- Ils vivent les mêmes situations.
- Ils éprouvent les mêmes émotions, jusqu'au moment où ils deviennent (chaque soir au moment de la représentation) le personnage lui-même.

Bien sûr, tout comme le cinéma mental, cette technique comporte des dangers. Il arrive à des comédiens de ne plus pouvoir sortir de la peau des personnages qu'ils ont joués, particulièrement lorsque ce sont des rôles de malades, de dépressifs ou de suicidaires. A force de répéter leur rôle, de le jouer « pour de vrai », ils ont amené leur subconscient à ne plus faire la différence entre la réalité et le jeu. Le subconscient s'est mis à fonctionner à partir des images mentales négatives. Combien de cas de dépressions, voire de tentatives de suicide, n'a-t-on pas relevés à la suite de tournages de films ou de représentations théâtrales!



## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

L'expérience des comédiens prouve, une fois de plus, l'efficacité du cinéma mental. N'hésitez pas à l'employer, avec des images positives, pour le rôle de votre vie! Vous croyez être un perdant? Devenez un « gagnant »! Vous êtes timide et plutôt timoré? Devenez téméraire! Il vous suffit pour cela de quelques bonnes répétitions.

### *Comment la chance m'a souri*

Lors de mon arrivée à Paris, certains amis très chers m'ont initiée à cette méthode. Je leur dois beaucoup. Ce sont eux qui m'ont appris que la chance aveugle, celle qui tombe sur vous par hasard, n'existe pas; que la vraie chance est celle qui dort en nous, dans l'immense potentiel dont nous disposons et que nous n'exploitons pas.

Au début, j'ai suivi les conseils de mes amis un peu instinctivement, sans comprendre la logique de la méthode. Mais j'avais confiance en eux. Ils me disaient : « Rika, n'agissez jamais en perdante! Croyez fortement que vous allez devenir une grande artiste, et vous le deviendrez. Foncez! »

Pour moi, ces suggestions n'étaient pas faciles à suivre. Je venais de débarquer de mon pays natal. J'étais seule à Paris, étrangère, sans famille, privée du moindre soutien. En outre, je ne connaissais pas un seul mot de français! Mais grâce à leurs conseils, et malgré les apparences, j'ai repris confiance. Peu à peu, la méthode a produit ses effets. J'ai commencé à l'utiliser plus régulièrement, puis plus intensément. Elle devait complètement changer ma vie. Je lui dois tout.

- Grâce à elle, j'ai pu nourrir et élever ma fille.
- Grâce à elle, j'ai réalisé mon rêve d'enfant : chanter en France et partout dans le monde.

- Réussir sa vie, alors qu'on l'a mal commencée.
- Guérir, alors qu'on est épuisé et sans ressources.
- Rajeunir et embellir, alors que des rides creusent le visage.

Est-ce possible ?

OUI! Et même plus encore!

A cet instant, un homme pas plus brillant ni plus fort que vous, réussit une action que vous croyez impossible. En ce moment, une femme, pas plus jeune ni plus belle que vous, triomphe, alors qu'on était sûr qu'elle échouerait.

Cette femme ou cet homme peuvent être vous!

Pour réussir vos rêves et pour guérir, nul besoin d'une volonté surhumaine. Connaître les secrets de la réussite et de la guérison par les forces naturelles suffit.

Ce sont elles qui suscitent des guérisons "miraculeuses" ou spontanées chez des malades prétendus incurables.

Ce sont encore elles qui permettent à certains d'aimer et d'être aimés à l'âge ou d'autres quittent la vie. Grâce à elles on peut vaincre l'adversité et aller au bout de ses rêves.

Comme moi, et en dépit de toutes les prophéties d'échecs, vous guérirez et vous réussirez aussi.

Puis, comme je vous l'ai déjà dit, ce sera à votre tour de transmettre ce savoir à ceux qui en ont besoin, afin que chacun d'entre nous redevienne un maillon utile de la chaîne humaine.

Rike Zarai

95,00 FF TTC.

88.09.45.1637.3

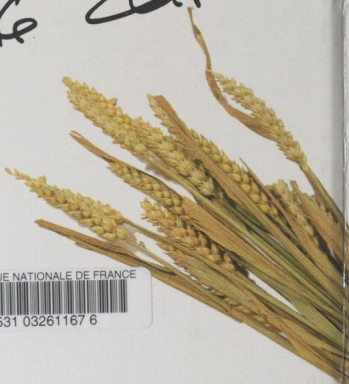


9 782709 607155

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7531 03261167 6



Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

