



RENCONTRE AVEC
VALÉRIE RICHARD,

COACH ET FORMATRICE EN LOI D'ATTRACTION

Depuis qu'elle est enfant, Valérie Richard pense qu'il est possible de créer sa vie. Après avoir travaillé et bataillé dur sur un mode guerrier pendant plusieurs années, elle a souhaité vivre en accord avec ses désirs et s'est formée à différentes techniques de développement personnel. Elle a transformé sa vie et anime depuis cinq ans des ateliers de Biodanza et de Loi d'Attraction. Son livre "Vivre selon la loi d'attraction" a attiré mon attention.

Propos recueillis par Céline Dupuy

Le pouvoir de la Loi d'Attraction

Si vous deviez résumer la loi d'attraction en quelques mots...

Nos pensées sont créatrices. Ce sont elles qui attirent à nous des personnes et des situations qui vibrent à la même fréquence. Notre cerveau émet des vibrations comme les ondes d'un poste de radio, et elles attirent les personnes et les situations ayant les mêmes vibrations.

On peut concevoir d'être sur le même mode vibratoire que quelqu'un car on l'a déjà vécu. Pour des esprits rationnels, ça sera peut-être plus difficile de concevoir qu'on peut attirer des situations...

Si, par exemple, vous pouvez dire d'un travail que "vous le sentez" ou que "vous ne le sentez pas", tout comme de n'importe quelle situation. Si vous

réfléchissez à votre vie, quand vous avez vraiment envie de faire quelque chose, est-ce que vous n'avez pas toujours réussi à le faire ?

Peut-on vraiment parler de loi, c'est-à-dire d'un principe déterminant les choses, les hommes, le fonctionnement d'un ensemble ?

Oui, car ça fonctionne tout le temps ! Quand vous êtes en vibration haute, les choses arrivent. Même quand vous n'avez pas conscience, vous pouvez attirer des choses dont parfois, vous ne voulez pas. C'est une loi qui se vérifie tout le temps.

La base de notre fonctionnement semble être nos croyances, comment influencent-elles notre vie ?

Les croyances sont des pensées récurrentes, elles régissent notre vie. Il n'y a pas de réalité, tout est subjectif. On trie les informations en fonction de nos croyances. En fait, on essaie en permanence de confirmer nos croyances. Nous voyons tout à travers leurs filtres. Nous avons développé des croyances dans notre enfance. Souvent, nous avons des croyances qui sont limitatives, pessimistes, telles qu'"il faut travailler dur pour y arriver", ou que c'est normal que ça soit difficile. Malheureusement, ces croyances bloquent l'énergie. La loi d'attraction consiste à utiliser de nouvelles croyances, porteuses, optimistes, aidantes.

Quand on lit votre livre, on se dit que finalement on est responsable de tout ce qui nous arrive. N'est-ce pas trop de responsabilité ?

Nous pouvons être victimes ou créateurs de notre vie. C'est nous qui choisissons. Choisir la loi d'attraction, c'est accepter d'être responsable de sa vie, et si elle ne nous rend pas heureux, décider de mettre en œuvre le changement. Il y a peut-être 10 % de notre vie qui n'est pas de notre ressort.

Que voulez-vous dire par "victime" ou "créateur" ?

On a été élevé dans le fait qu'on est des victimes. Une victime, c'est trois

choses : quand on se plaint, quand on fait des reproches, quand on se justifie. C'est assez courant en France car on est très assisté. Par exemple, il y a des gens qui se plaignent parce qu'un médicament n'est pas remboursé par la Sécurité sociale, mais il y a des pays où rien n'est remboursé... Le réflexe "ce n'est pas moi, c'est lui" est très ancré. On a peur de l'échec aussi, du coup, on n'essaie pas. On ne bouge pas et on se plaint. Regardez l'enfant qui apprend à marcher, il tombe au moins mille fois avant d'y arriver. Imaginez qu'il se dise au bout de la troisième fois, "j'arrête, je ne marcherai jamais"... Tout ce qu'on a appris nous paraît tellement simple aujourd'hui, comme conduire une voiture.

Comment changer alors ?

On est capable de changer d'un instant à l'autre ! Par exemple, vous vous disputez avec votre compagnon car c'est toujours vous qui faites la vaisselle. On sonne à la porte, les amis arrivent, et hop, tout à coup, vous les accueillez, vous souriez, il n'y a plus de stress. On est capable de changer d'état instantanément. On le fait tout le temps. Je propose aux personnes que je coache de lister les moyens qui font monter les vibrations : écouter de la musique, regarder un film drôle, faire du sport, danser...

Pourquoi renommez-vous "contrariété", "problème" ou "souci" par le mot contraste ?

Quand je prononce le mot problème, je me sens tout de suite fatiguée, déprimée, avec des vibrations basses. J'aime bien ce mot "contraste", cela enlève de l'importance à la situation déplaisante. Face à un contraste, je n'ai pas à recher-

cher une solution, je vais juste prendre conscience d'un désir qui n'est pas satisfait et utiliser la loi d'attraction pour le réaliser.

Vous proposez en cas de contraste de se répéter "tout va s'arranger". Cette technique permet-elle d'affronter réellement les situations ?

C'est une technique qui change notre état d'esprit, elle se rapproche des ancrages de la PNL*. Par exemple, vous allez passer un entretien d'embauche ou un examen. Si vous vous répétez sans cesse "je ne vais pas y arriver", même si vous avez les meilleures connaissances, devant l'examineur, vous avez de grands risques de rater. Se répéter "tout va bien se passer" va faire monter vos vibrations. Le fait d'y croire va faire en sorte que ça soit beaucoup plus facile. Cette programmation change notre état d'esprit et crée des vibrations d'optimisme. Ça n'empêche pas de faire, c'est-à-dire de réviser son examen ou de préparer son entretien ! J'ai entendu un jour : « *Le pessimisme est une question de caractère, et l'optimisme une question de volonté.* »**

Expliquez-nous l'inversion du paradigme "faire-avoir-être" en "être-faire-avoir".

On a appris tout d'abord à faire, c'est très ancré dans notre société. On met toute notre valeur dans ce qu'on est capable de faire. On a le droit de recevoir de l'argent quand on a travaillé dur, on a le droit de se reposer, on a le droit d'être aimé. Seulement, faire, c'est limité ! Il est impossible de réaliser tous nos rêves, désirs et projets, même si on travaille 15 heures par jour. On s'épuise. Quand

« Le pessimisme est d'humeur ; l'optimisme est de volonté. Tout homme qui se laisse aller est triste... »

Alain

« Nous pouvons être victimes ou créateurs de notre vie. C'est nous qui choisissons. »

on est dans l'être, dans des vibrations hautes, on fait (ce qu'il "faut" faire) les choses parce qu'on est inspiré à les faire. Nous allons au bon endroit, nous rencontrons les bonnes personnes, et tout se met en place de manière fluide, sans à-coups. C'est souvent comme ça que les choses se passent. A contrario, si vous faites les choses à contrecœur, comme préparer les repas, il n'y aura aucun plaisir ni pour vous qui faites, ni pour ceux qui mangent. Par contre, si vous vous réjouissez de faire à manger pour votre famille, là, comme par hasard, on va venir vous aider ! J'en ai fait l'expérience !

Intervertir le paradigme, est-ce si simple ? Que conseillez-vous pour y arriver ?

Oui, c'est difficile, on se laisse prendre facilement par le rythme de nos vies, notamment urbaines, qui est puissant. Mais c'est notre responsabilité, c'est nous qui gérons notre stress et notre rythme. Les femmes en particulier se mettent une charge énorme. On n'est pas obligé déjà d'en faire autant. Prenez tous les jours du temps pour "être dans l'être", une demi-heure au début pour être dans des vibrations hautes, de joie, de passion, d'enthousiasme, de paix intérieure. Et il y a déjà des choses

qui vont changer. À chacun de trouver ce qui lui permet d'"être" : prendre un bain, faire du yoga, courir, boire un thé, appeler sa meilleure amie, danser, regarder le ciel. Il n'y a pas de réponse universelle. Ce sont des choses qui arrêtent le mental : respirer, pratiquer une activité manuelle, poterie, peinture, faire de la musique...

Comment changer quand il y a cette petite voix intérieure que vous appelez "le saboteur" qui sape notre confiance ?

Le saboteur est notre ego, notre mental. Il représente la partie raisonnable : « Non, tu ne peux pas t'arrêter, ta maison n'est pas rangée, tu n'as pas fini de travailler sur ce dossier », et critique : « Tu as encore raté, tu n'as pas réussi à t'exprimer correctement. » Cette partie critique est terrible, très dure avec nous-mêmes. Le saboteur aime bien contrôler. Quand on est dans le bien-être ou le lâcher-prise, il n'a plus de place, et il n'aime pas ça.





Atelier de Biodanza

On n'arrive pas à s'arrêter aussi parce qu'on est habitué à être dans l'action. Quand on s'arrête, il y a des prises de conscience, des remises en cause. L'hyperactivité nous évite de réfléchir, c'est une bonne excuse. Quand je n'ai pas le temps, je n'ai pas le temps de voir que je suis responsable et que je peux changer. C'est plus facile de subir, d'être victime. C'est la chose la plus dure à accepter et ça demande de faire un travail sur soi. Mais la loi d'attraction est une démarche joyeuse, c'est un travail ludique, ce qui n'est pas toujours le cas de la psychothérapie. C'est important aussi de prendre conscience que l'on a tous des endroits où on est facilement dans la programmation positive. Quand on croit que ça va bien se passer, ça se passe facilement. Cela vient de croyances de notre enfance. C'est vrai dans certains domaines de notre vie. On ne s'en aperçoit même pas, comme c'est facile ! C'est pour ça que c'est intéressant d'en parler avec d'autres, de prendre conscience de nos facilités.

Comment faire taire le saboteur, surtout quand on a l'expérience d'un contraste ?

Déjà, dire « Stop ! » et faire le geste avec la main. Si j'ai dit par exemple : « Ah ça ! Ça ne va pas être facile », je le corrige tout de suite par : « Je vais y arriver facilement. » Même si je n'y crois pas complètement, les paroles sont très créatrices, donc je dis autre chose. Il faut déprogrammer cette idée que vous n'allez pas y arriver. Je conseille de donner un nom à votre saboteur, de le personnaliser et de lui parler pour le faire taire. Restez dans le ludique. La parole est plus forte que la croyance.

Et si c'est un gros contraste ?

En cas de gros contraste, comme une rupture sentimentale ou un licenciement, le saboteur va revenir. Je préconise à ce moment-là des moyens plus forts : le sport, c'est vraiment génial, ça vide la tête.

Souvent, il y a la question de l'estime de soi...

Oui, il y a plein de gens qui nous disent des choses positives sur nous-mêmes. Tant que notre croyance est qu'on ne mérite pas le bien-être, l'abondance de la vie, l'amour, on ne les entend pas, on n'y prête pas attention. Certaines personnes disent qu'elles ne sont bonnes à rien, c'est une croyance ! Pourtant, quand on y regarde de près, certaines ont des diplômes, savent cuisiner, jouer de la musique, danser, que sais-je encore ? D'où l'importance d'une aide extérieure de temps en temps. Seul, ce n'est pas évident de s'observer. C'est intéressant de participer à des ateliers. En groupe, chacun peut repérer les mauvaises habitudes chez l'autre et les mots comme "essayer", "il faut que", "je ne vais pas y arriver". C'est très motivant de partager la loi d'attraction en groupe.

Pour changer, il est important d'identifier ses désirs. La difficulté n'est-elle pas justement de les identifier ?

Tout d'abord, se poser, réfléchir à ses désirs et "tirer le fil", noter par écrit ce qu'on ne veut plus, et les transformer en ce que l'on veut. Au lieu d'être envieux des autres, les regarder et s'en inspirer. Si c'est possible pour eux, ça l'est aussi pour vous. Autorisez-vous à rêver ! Si l'homme était resté dans les limites, on n'aurait jamais marché sur la lune, ni traversé la Manche à la nage !

Quel est le sens de l'expression "envoyer ses désirs à l'univers" ?

Si vous avez un désir, c'est qu'il est possible de le réaliser. Je ne parle pas des désirs de l'égo (désir de pouvoir, de valoir

et d'avoir), mais d'un vrai désir profond de votre être. Envoyer un désir à l'univers, c'est le dire et l'écrire, l'exprimer à la face de l'univers, à quelque chose de plus grand que nous. C'est un processus de conscientisation. Ce n'est pas magique !

Quels sont les effets de la mise en route de ce processus ?

L'application du processus de la loi d'attraction permet de se mettre en route vers soi, vers notre partie profonde, qui émerge alors de plus en plus. Et nous devenons plus joyeux, plus ouverts, plus aimants, plus tranquilles. Si nous sommes de plus en plus nombreux à utiliser consciemment la loi d'attraction, nous cocréons un monde où chacun s'occupe de soi, est responsable de soi, et laisse à l'autre la liberté d'être lui-même. Rêvons d'un monde de paix, de joie, de bienveillance et créons-le ensemble !

Vivre selon la loi d'attraction, Valérie Richard, éditions Exergue, mars 2014.

* PNL : Programmation neurolinguistique.

** Voir la citation d'Alain.

« Nous devenons ce à quoi nous pensons le plus. »,

À lire,
à voir

• *Le secret*, Rhonda Byrne,
Un monde différent, 238 pages

* *Le secret de la loi d'attraction*
Marcella Della Faille, éditions Dauphin
Blanc, 2007.