

LA LOI D'ATTRACTION EN SPIRITUALITÉ

Définition et critique. En quoi consiste la loi d'attraction ? Qu'est-ce que la pensée positive ?

Issue de la Nouvelle Pensée (courant spirituel né aux Etats-Unis à la fin du XIXe siècle), la **loi d'attraction** est un principe énergétique qui part de l'idée que nous attirons à nous ce qui vibre à un même taux ou une même fréquence vibratoires.

Nous parlons ici d'**énergie spirituelle**. Dans cette perspective, on considère que tout ce qui compose l'univers est constitué d'énergie, et donc de vibrations interconnectées dans un ensemble équilibré, ce qui n'exclut pas la diversité des vibrations. L'énergie sous ses différentes formes et fréquences circulerait au sein des objets, des êtres, des groupes humains, mais aussi de nos organes, de notre psychisme, de nos pensées, de nos paroles et de nos actes.

A ce titre, l'**âme** est un carrefour d'énergies, un récepteur et un émetteur de vibrations, qui peuvent correspondre à des émotions, des ressentis, des intentions, des pensées positives ou négatives...

La loi d'attraction parle de notre rapport aux choses, aux événements et au monde. Elle part du principe que notre **état d'esprit** influence la réalité (notre réalité intérieure mais aussi le monde extérieur), générant ainsi des situations favorables ou défavorables, agréables ou désagréables. Autrement dit, nos états d'âme attirent à nous certains types de personnes, certains types de situations ou de **synchronicités**, (*Lire l'article*) faits de bonheur ou de souffrance.

Tentons de donner une définition à la loi d'attraction en spiritualité.

Lire aussi notre article : Vibrations, ondes et énergies en spiritualité

La loi d'attraction en spiritualité : définition

La loi de l'attraction vous apportera infailliblement les conditions, l'environnement et les expériences de la vie, correspondant à votre attitude mentale habituelle, caractéristique et prédominante.

Charles Haanel

La loi d'attraction est parfois appelée « **cocréation spirituelle** ». Elle part du principe qu'une énergie donnée attire une énergie semblable. Par exemple, une pensée négative crée une situation négative. Une intention généreuse crée l'abondance. Désirer la réussite favorise la réussite. Un comportement bienveillant amène les autres à s'ouvrir. Le fait de sourire incite l'autre à sourire. De même, haïr génère la **haine** et la **guerre**. Montrer que l'on a peur crée la peur chez les autres. Etc.

Il n'est pas rare de constater ce phénomène de **miroir** dans les faits. On pourrait aussi parler de **cercle vertueux** et de **cercle vicieux**.

Par ailleurs, la loi d'attraction donne lieu à un ensemble de pratiques fondées sur la **pensée positive** : il s'agit alors d'apprendre à poser des intentions positives, ou à canaliser sa pensée vers des idées favorables afin de générer des situations heureuses pour soi ou pour les autres. Cela nécessite aussi d'extraire ses pensées limitantes et auto-destructrices.

Exemples de pensées positives :

- *Je vais réussir*
- *Aujourd'hui est le dernier jour du reste de ma vie*
- *Je fais de ma vie un rêve et de mon rêve une réalité*
- *etc.*

De même, nombre de traditions spirituelles et de religions utilisent la pensée positive, par exemple à travers la **prière** ou les **dédicaces** bouddhisme par exemple).

LA LOI D'ATTRACTION : ENTRE ILLUSION ET DÉCEPTION

Sur le plan de la pratique, la loi d'attraction repose sur **deux idées essentielles** :

1. Nous pouvons développer des pensées positives,
2. Ces pensées peuvent changer positivement notre vie ainsi que le monde.

Or ces deux principes peuvent être remis en cause :

- D'une part, il n'est pas simple pour tout le monde de développer des pensées positives sincères,
- D'autre part, s'il suffisait de penser à des choses positives pour qu'elles se réalisent, cela se saurait !

Autrement dit, la **loi d'attraction** ne fonctionne pas toujours : on peut très bien ne pas obtenir de réponse positive à une demande qui nous tient à coeur ; une main tendue n'est pas toujours saisie ; les excuses ne sont pas toujours acceptées ; la bienveillance n'est pas toujours récompensée ; l'amour donné n'est pas toujours reçu. Les spirales d'événements positifs ou négatifs finissent toujours par s'arrêter. Dans les faits, les énergies s'équilibrent, se contrebalancent et **se repoussent** autant qu'elles s'attirent.

D'autre part, accorder trop d'importance à la loi d'attraction, c'est prendre le risque d'**être déçu**. En effet, se placer dans un état de désir ou d'attente est toujours néfaste : cela génère une souffrance qui fait obstacle à la spiritualité en tant que voie de **sagesse** et de **sérénité**.

La loi d'attraction peut aussi être **culpabilisante**, dans le sens où celui qui est incapable d'avoir des pensées positives ou de créer des situations favorables peut rapidement perdre confiance,

se dévaloriser voire sombrer dans la dépression. Pour certains psychologues, la pratique de la pensée positive finit toujours par se retourner contre les personnes fragiles ou ayant une faible image d'elles-mêmes.

Au final, la loi d'attraction peut enfermer dans une sorte de **monde illusoire** où l'on pense avoir un pouvoir sur les choses et sur le monde, ce qui s'apparente à un **décentrage**.

CONCLUSION SUR LA LOI D'ATTRACTION

Malheureusement, la loi d'attraction relève plus du **développement personnel**, de la **superstition** et du mysticisme que de la spiritualité à proprement parler. Elle s'apparente souvent à de l'auto-persuasion ou de l'auto-suggestion sur le modèle psychologique de la méthode Coué. L'adhésion entière de l'individu aux idées positives qu'il s'impose relèvera au mieux de la prophétie autoréalisatrice... Certes, dans certains cas, cela peut entraîner un mieux-être psychologique, mais d'en d'autres cela peut avoir un effet déstabilisant.

Sur le plan spirituel, on préférera évoquer la **loi d'Amour**, selon laquelle tous les phénomènes et toutes les énergies sont liées pour former un ensemble harmonieux, malgré les luttes intestines et les oppositions apparentes.

L'homme éveillé peut alors s'abandonner à l'ordre éternel : conscient que tout est parfait, il n'essaie pas d'influencer ni de changer le monde, mais s'accommode de tout ce qui lui arrive. En acceptant les choses telles qu'elles sont, en se livrant entièrement à son **destin**, en accueillant les énergies telles qu'elles se présentent, **il attire à lui l'idée que tout est bien** : telle est peut-être la signification profonde de la loi d'attraction.