

NATHALIE BRIDONNEAU

**ARRÊTEZ DE CHERCHER LE BONHEUR...
VOUS TROUVEREZ LA PLÉNITUDE !**

*Révolutionner sa façon de penser pour se libérer
et se réaliser dans la vie*

Q *Editions*
Quintessence

Du même auteur

Le Jeu de l'amour et de la perfection, Éditions Quintessence, 2008.

© 2017 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Port. (+33) 06 32 54 27 10

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-198-9

Remerciements

À mes parents parce qu'ils m'ont donné la vie et m'ont donné tout ce dont j'avais besoin pour devenir celle que je voulais tellement devenir.

À ma mère, pour sa tendresse et son amour indéfectible.

À mon père qui a su donner son amour à travers son immense générosité et m'a permis de réaliser mes rêves.

À ma sœur qui a été un soutien, une amie et une complice de toujours.

Aux grands sages qui ont croisé mon chemin et en particulier :

À Jean T. qui m'a aidée à patienter et à m'éveiller à une vie plus profonde et belle.

À John Demartini pour son exceptionnel enseignement, pour m'avoir appris l'équilibre et pour m'avoir révélée à moi-même.

À Claude Imbert pour avoir créé une merveilleuse méthode de thérapie et pour avoir cru en moi.

À tous les grands sages de ce monde, anciens et contemporains, qui notamment à travers leurs écrits, ont été des guides qui m'ont accompagnée pour m'aider à comprendre l'essence de la vie.

À mes ami(e)s qui ont été des soutiens et des confident(e)s hors pair dans le domaine de la découverte de soi et en particulier par ordre d'apparition dans ma vie :

Stéphanie qui a su évoluer et partager avec moi son cheminement de vie et ses compréhensions.

Catherine qui a été un soutien particulièrement précieux durant toute la période où j'étais dans la salle d'attente de ma vie.

Christine qui a tellement partagé avec moi de joies et de peines. Merci d'être toujours là.

Daniel qui m'a appris à parler en public, pour son érudition et son intelligence.

Sabrina qui est l'amie et le soutien indispensable dans mon parcours. Merci pour tous ces merveilleux partages.

Gabriel et Dominique qui m'ont accompagnée avec tant de chaleur.

Sandra qui m'a appris beaucoup et a contribué à me faire grandir en sagesse.

Je ne pourrais pas tous les citer, mais que tous celles et ceux qui ont partagé ma vie de près ou de loin sachent combien je suis reconnaissante pour tout ce que j'ai gagné grâce à chacun dans mon évolution.

À toutes les personnes que j'ai guidées en tant que thérapeute depuis toutes ces années : merci pour votre confiance. Certaines de vos histoires de vie illustrent mon livre (en tout anonymat) et permettront à d'autres de se comprendre et d'évoluer.

Enfin, à mon homme, mon Jérôme, pour son amour si généreux et si constant. Merci de m'avoir appris tant de choses sur moi, si essentielles à intégrer.

À toi Clément, mon fils je te dédie ce livre.

Merci de m'avoir fait le cadeau de devenir mère et d'avoir ouvert mon cœur à l'infini de l'amour. Puissiez-vous devenir toi et la génération à laquelle tu appartiens les acteurs conscients et aimants d'un monde nouveau !

Introduction

Je me réveillai brusquement en pleine nuit, sursautant dans mon lit et me retrouvai assise, le cœur battant, en proie à une angoisse telle que je n'en avais jamais connue ! La pensée envahissante et terrible qui m'assaillait était la constatation que j'étais emmurée vivante, bloquée, coincée dans mon corps comme dans un cercueil ! J'avais à ce moment-là une sensation très étrange : je sentais que j'étais une sorte d'énergie illimitée, comme un océan infini, obligée de se réduire à la taille d'une goutte d'eau, à travers ce corps qui était le mien. Voilà à peu près ce que je ressentais en me réveillant cette nuit-là. Pendant une demi-heure, cette conviction fut d'une telle force que la partie raisonnable de mon mental n'arriva pas à s'en défaire. J'eus beau tenter de me ressaisir, je continuai à demeurer dans une détresse telle que je n'arrivais pas à comprendre ce qui se passait en moi. Je continuai à me raisonner et à me dire : « OK, tu vis là dans ce corps, c'est ainsi et c'est parfaitement normal. » Je persistais à me sentir condamnée à vivre sans moyen d'échapper à cet atroce enfermement.

Ce chagrin immense d'être condamnée à vivre d'une façon si limitée s'estompa au bout d'une bonne demi-heure, au fur et à mesure que je recouvrais mes esprits. Mais plusieurs épisodes similaires allaient se reproduire les jours suivants. Je me retrouvai à nouveau réveillée en sursaut dans mon lit ou bien debout en pleine nuit avec cette même angoisse associée à l'idée d'être condamnée à vivre dans mon corps.

Ces épisodes commencèrent à m'affecter et à me poser sérieusement question. Je décidai donc de me faire aider en allant consulter un spécialiste pouvant m'aider à comprendre ce qui se passait en moi. La seule personne à laquelle je pensai à ce moment-là fut un ostéopathe qui avait pour particularité d'être aveugle et qui avait, en contrepartie, développé une vision assez profonde et pertinente des maux pour lesquels on venait le voir. Il m'avait ainsi un jour expliqué la raison psychologique d'un mal de dos pour lequel j'étais venue le consulter et son explication m'avait vraiment convaincue qu'il possédait le talent de traduire les maux physiques. Considérant qu'il avait l'esprit assez ouvert, je décidai de lui faire part de mon problème. J'expliquai donc à ce thérapeute la raison de ma venue, raison dont je le prévins qu'elle n'était pas très conventionnelle !

À mon grand soulagement, cet homme m'expliqua qu'il comprenait tout à fait ce qui se passait en moi. Il me raconta qu'il avait perdu la vue lors d'un accident de voiture. Juste après la violence de l'impact, il s'était retrouvé hors de son corps et avait observé d'en haut toute la scène de l'accident. Ces images étaient les dernières qu'il avait enregistrées de ce monde. Il m'expliqua également, à l'instar de ce que disent les yogis, que la nuit, notre corps énergétique sortait de notre corps physique pour aller dans d'autres mondes échappant à notre rationalité. J'avais déjà entendu parler de tout cela et j'étais assez ouverte d'esprit pour considérer que cela pouvait être une réalité. Pour autant, je ne comprenais pas pourquoi je me réveillais avec une telle angoisse dans ce qui me semblait effectivement être un retour de ma conscience dans mon corps.

Cet ostéopathe posa donc ses mains sur moi et commença à me transcrire ce qu'il percevait. Son diagnostic fut clair et net car il me déclara : « Vous n'aimez pas votre vie, vous la refusez ! C'est la raison pour laquelle vous ne voulez pas revenir dans votre corps ! »

J'avais évidemment plus ou moins pensé que quelque chose ne tournait pas rond en moi et ça n'était pas vraiment un scoop de savoir que je n'aimais pas ma vie. Seulement à ce moment-là, je compris l'intensité de mon chagrin. Au fond de mon cœur, je réalisai que je hurlais ma douleur de vivre et mon refus d'être incarnée.

Cela me rappela un épisode similaire vécu à l'âge de huit ans. J'avais été opérée de l'appendicite et le réveil après l'anesthésie avait dû être violent. Une infirmière était en effet venue me voir quelque temps après mon réveil et m'avait expliquée : « Tu sais, en te réveillant tu as hurlé que tu ne voulais pas revenir, nous ne savions pas comment te calmer ! » Je n'avais strictement aucun souvenir d'avoir hurlé quoi que ce fût, mais je suppose que dans la demi-conscience du réveil, j'avais osé exprimer ma colère d'être incarnée ! Il est effectivement dit que l'anesthésiant faciliterait une sortie hors du corps, tout comme le sommeil profond.

Ma sœur m'avait également raconté une expérience du même ordre. En pleine nuit, elle s'était assise toute droite dans son lit et avait hurlé à s'en casser la voix : « Non, non, c'est trop noir ! » Son conjoint, qui ne dormait pas à ce moment-là, lui avait expliqué qu'aussitôt après, elle s'était recouchée comme si de rien n'était.

Elle ne se souvenait absolument de rien, mais lui, en revanche, en avait été secoué !

Bref, notre douleur de vivre s'exprime de mille et une manières et notre souffrance est de toute évidence liée au refus de notre existence dans ses multiples aspects !

Lorsque je reçus en tant que thérapeute des personnes venant me voir pour une aide, je pris pleinement conscience de l'étendue de la souffrance humaine. Tellement de gens souffraient ! Tellement de gens étaient englués dans la tourmente et la détresse intérieure ! Tellement de gens refusaient leur existence ! Et je connaissais moi aussi parfaitement ce chemin-là !

Lorsqu'un jour j'entendis que les bons thérapeutes étaient en général ceux qui avaient beaucoup souffert, je me rappelle à ce moment-là m'être dit : « Alors là c'est sûr, tu vas être la meilleure ! » J'avais cumulé en moi une telle dose de souffrance et j'avais développé une telle sensibilité que j'avais une connaissance plus qu'approfondie du mal-être et de la douleur de vivre. Je pense souvent que toute ma vie m'a formée à être la thérapeute que je suis aujourd'hui. Aider les autres nécessite bien évidemment des connaissances théoriques, mais plus que dans n'importe quel autre métier, le savoir-être est prépondérant et compte tout autant que les capacités intellectuelles pour analyser et appréhender une situation de vie. Chaque fois qu'une personne s'est assise en face de moi, je l'ai comprise du plus profond de mon être. Chaque fois, ses ressentis et ses émotions m'ont permis, en écho aux miens, de ressentir beaucoup d'empathie.

Pour me présenter, je pourrais donc vous dire qu'avant toute chose, j'ai été une professionnelle de la souffrance. J'ai passé une grande partie de mon existence à être malheureuse, dépressive, angoissée et désespérée. Je connais donc bien mon sujet.

Cette grande détresse m'a obligée à faire un travail profond sur moi-même, à m'interroger sur le sens de la vie, à chercher, à trouver, bref à m'orienter sur le chemin d'une quête profonde qui m'a emmenée au-delà de ce que j'aurais pu imaginer. Grâce à elle j'ai fait un chemin de conscience et de découvertes que je n'aurais probablement pas fait si je n'avais souffert à ce point. Elle a également éveillé en moi la vocation d'aider les autres. C'est ainsi que toutes les recherches et tous les exercices que j'ai pratiqués sur moi, je les ai transmis à ceux qui étaient également dans cette quête.

Et puis il y eut ce jour où je me suis assise à la table de ma cuisine et où j'ai compris quelque chose d'absolument fondamental, quelque chose qui transforma profondément ma façon de percevoir la vie et de vivre. Ce que j'ai intégré à ce moment-là a été une vraie révolution intérieure, une libération profonde qui a généré une découverte capitale. C'est cette découverte que je vais partager avec vous dans ce livre.

Dans ce livre, je vais donc vous expliquer tout ce en quoi je crois profondément par rapport au fonctionnement de la vie et tout ce qui vous permettra d'avoir un bon mode d'emploi dans votre existence pour que vous trouviez la liberté à laquelle vous êtes destinés. Dans mon premier livre *Le Jeu de l'amour et de la perfection*, j'ai eu envie de transmettre ce qui me semblait être la raison profonde de la création de la vie, son caractère parfait et sa nature d'amour. Dans ce deuxième livre, j'ai voulu vous amener à comprendre le mécanisme particulier qui se joue dans le plus intime de nos vies et révolutionner votre vision quant à ce besoin si impérieux qui nous anime tous d'être heureux. Mon objectif encore une fois est, dans la mesure du possible, de vulgariser des connaissances de façon à ce que des enseignements un peu trop hermétiques jusqu'alors puissent être à la portée de tout un chacun. Il me semble aujourd'hui qu'un grand nombre d'individus sont avides d'accéder à ces enseignements précieux.

Oui, la vie humaine peut être la plus merveilleuse des expériences comme le pire des cauchemars pour celui qui n'en connaît pas les règles. J'aimerais vraiment partager avec vous les précieuses informations et compréhensions que j'ai découvertes tout au long de mon périple de vie pour qu'à votre tour, vous puissiez contacter la force la plus puissante de libération et de réalisation existant dans cet univers.

Peut-on changer de destin ?

« Aussi étroit soit le chemin,
Nombreux les châtiments infâmes,
Je suis maître de mon destin,
Je suis le capitaine de mon âme. »

Extrait du poème « Invictus » de William Ernest Henley

Notre destin est déjà écrit

Dans mon parcours d'évolution, j'ai croisé sur mon chemin un homme particulier du nom de Jean. Jean avait reçu l'enseignement d'un moine bouddhiste tibétain qui était venu le chercher quand il était enfant. Lorsque je le rencontrai, il avait un peu plus de soixante-dix ans et avait développé des capacités extraordinaires. Il pouvait modifier la réalité de mille et une manières et je fus parfois témoin de ses miracles. Un jour, lors d'une de nos rencontres, Jean me déclara : « Toi, Nathalie tu n'existes pas ! » « Comment cela, je n'existe pas ? » rétorquai-je. « Non pour l'instant, la vie n'est pour toi qu'un apprentissage, mais tu sauras ce que tu veux faire de ta vie à vingt-sept ans ! » Je me rappelle à l'époque avoir été un peu choquée par cette déclaration sans toutefois vraiment comprendre ce que ça signifiait réellement. Puis, le temps passa et mon chemin m'éloigna de Jean. Quelques années plus tard, j'eus un jour l'opportunité d'assister à mon premier séminaire en développement personnel. Lors de ce week-end, le formateur nous invita à décider de ce que nous voulions faire dans notre vie. Je me souviens comme si c'était hier de cette journée. Nous étions assis en U dans cette salle d'hôtel et lorsqu'il nous demanda de rédiger notre projet de vie, je vis toutes les personnes autour de moi se pencher sur leur feuille blanche et commencer à écrire. À cet instant-là, je n'avais strictement aucune idée de ce que je voulais faire de ma vie et passai quelques minutes à regarder toutes ces personnes qui semblaient, de toute évidence, plus inspirées que moi. Puis, je regardai l'animateur et tout un coup j'eus un flash phénoménal, une révélation d'une puissance extraordinaire. Je sus avec la certitude la plus absolue que j'allais faire exactement la même chose que lui. J'allais aider les gens !

Cette conviction était d'une telle puissance qu'à ce moment-là, cela m'apparut comme la révélation des révélations, comme l'évidence de ce pourquoi j'étais faite ! Je me rappelle même m'être demandé pourquoi je n'y avais pas pensé avant ! Pourtant, rapidement, la partie raisonnable en moi arriva au grand galop et stoppa ce qui lui apparaissait comme un grand délire ! Comment pouvais-je une seule seconde m'imaginer aider les autres, moi qui avais tellement de mal à m'aider moi-même ? Comment pouvais-je même guider les autres alors que j'en avais si peur, tout comme j'avais si peu confiance en moi ? C'était clairement im-po-ssi-ble !

Pourtant, à partir du moment où j'eus cette révélation stupéfiante, ma vie s'organisa de façon telle que je fus en quelque sorte obligée de me soumettre à cette « mission » qui m'était apparue en flash et qui donnait tout le sens de ma vie. Les événements, les rencontres sur mon chemin m'orientèrent toutes vers cette réalisation à laquelle je ne pus échapper.

Quelle ne fut pas ma surprise de découvrir que je savais aider les autres, que je savais quoi leur dire et que même, au-delà de tous mes préjugés, j'avais finalement l'assurance nécessaire pour guider les personnes qui venaient me voir !

Nous sommes tous conditionnés !

Quelques années après, ayant finalement réalisé cette vision, je pris conscience que ce fameux jour où j'avais reçu cette révélation, j'avais effectivement vingt-sept ans, comme Jean me l'avait prédit ! Et cela me posa vraiment question car une autre révélation en découlait : mon histoire était déjà écrite ! Je dus me rendre à l'évidence : nous ne faisons tous que suivre un chemin qui avait déjà été tracé pour nous !

Cette idée-là ne m'était pas extrêmement confortable. Je n'aimais pas le fait de devoir subir un destin plus ou moins bienveillant. Est-ce que cela signifiait que nous étions condamnés à subir un sort plus ou moins malchanceux ? Est-ce que cela impliquait une participation passive à la vie faisant de nous des pantins soumis à la fatalité ?

Avec le temps, je réalisai que nous étions vraiment déterminés par des milliards d'influences extérieures. La première influence est parentale. Il est évident que la personnalité de nos parents influe en grande partie sur la façon avec laquelle nous allons

nous structurer. Avoir des parents qui ont confiance en eux et nous valorisent peu, bien évidemment, nous aider à développer une bonne estime de soi. Le milieu dans lequel on évolue nous conditionne également à travers des croyances, des préjugés et autres convictions que nous allons faire nôtres et qui régiront notre façon d'être, de faire et de réagir. L'influence peut être aussi plus globalement généalogique. Ainsi, les blessures et traumatismes de nos ancêtres font également partie de notre héritage psychologique. Ceux qui ont une croyance bouddhiste pourraient dire que nous sommes également déterminés par notre karma et les plus ou moins bonnes actions que nous avons faites dans nos vies antérieures, déterminant notre vie présente. Les astres déterminent peut-être notre chemin de vie également, tout comme sans doute d'autres disciplines encore.

Les influences ne s'arrêtent pas là car probablement que ce que chacun vit et pense a une influence sur le reste de l'humanité. Cet inconscient collectif dans lequel baigne l'humanité fait que toutes les pensées émanant de chaque individu, telles des ondes radio, sont transmises à l'ensemble du monde. C'est ainsi que la compagnie d'une personne peut nous déprimer et une autre nous rendre plein d'énergie sans même que ces personnes n'aient prononcé le moindre mot.

Bref, nous sommes donc soumis à des milliards d'influences extérieures qui déterminent notre façon de vivre et qui au bout du compte nous donnent un certain destin. En fonction de tout cela, tout est donc écrit et prévisible.

Vivre sans destin !

Cette notion de prédestination peut mettre mal à l'aise et donner un sentiment d'injustice. Seulement voilà : S'il est vrai que notre histoire est écrite, nous avons cependant le droit, mais surtout le devoir de devenir les propres écrivains de notre histoire !

Jean m'avait ainsi dit que les êtres humains étaient faits pour devenir des maîtres. Telle est en effet notre destinée. Qu'est-ce qu'être un maître ? Mille et une définitions pourraient être données, mais celle de Jean me semble la plus juste :

« Celui qui est un maître est au-dessus des lois. »

Est-ce à dire qu'un maître a le droit de faire n'importe quoi ? Ce n'est pas vraiment cela dont il est question ! En réalité, un maître

est celui qui est au-dessus de toutes les influences extérieures, que celles-ci soient familiales, généalogiques, karmiques ou astrales. Il a développé une telle maîtrise de son cœur, de son mental et de son corps que rien ne peut l'affecter ou le diriger de quelque façon que ce soit. Qu'une épreuve ou qu'une réussite traverse son chemin, le maître reste égal à lui-même et insoumis aux événements extérieurs. Il peut même, atteignant une plus grande maîtrise encore de lui-même, être au-dessus des lois de la physique et réaliser ni plus ni moins des miracles. Il rejoint ainsi le monde des causes. Ainsi, toutes ces lois qui régissent l'univers et toutes les influences extérieures ne peuvent plus décider de son destin. En cela il est effectivement au-dessus de toutes les lois qui régissent ce monde manifesté. Il est donc devenu le capitaine de son âme. Par là même, **il atteint un état sans destin : voilà le véritable devenir de l'homme !**

Et c'est précisément ce à quoi nous sommes conviés... pas après pas...

Quel que soit le chemin particulier qui est le nôtre, notre raison d'être est de ne plus rester le jouet de toutes ces influences extérieures et d'écrire nous-mêmes notre histoire de vie. Nous sommes définitivement invités à être les créateurs conscients de notre vie !

Shakespeare, ce grand auteur, mais aussi ce grand sage, l'avait bien compris quand il faisait dire à ces personnages : « Tout esclave a en lui le pouvoir de briser sa servitude » ! Je dis souvent aux personnes qui viennent me voir en consultation qu'elles sont pour ainsi dire « esclaves » de leurs réactions émotionnelles et de leurs croyances. Je vois des gens être tristes, malheureux ou déprimés à cause de tout ce qui les a façonnés et de toute évidence, ils demeurent des pantins manipulés par les multiples conditionnements de leur vie. Combien de personnes sont-elles vraiment libres dans ce monde ? Encore très peu ! Pour autant, nous sommes destinés à changer et à libérer cette extraordinaire énergie de vie en nous. Par-dessus tout, chacun possède en soi les capacités et les ressources pour y arriver ! Personne n'est condamné à être malheureux, malchanceux ou en échec toute sa vie ! Chacun possède la capacité de se transformer !

Ainsi pour répondre à la question de ce premier chapitre, **nous sommes invités à nous libérer pour accéder à un état sans destin !** Voilà ni plus ni moins ce vers quoi les humains doivent tendre.

Pourtant, bien des choses sont à comprendre car il ne suffit pas de partir tambour battant à l'assaut de nos fantasmes de réalisation pour devenir maître du jeu de notre vie ! C'est à un cheminement bien particulier que nous sommes conviés, un cheminement profond auquel je vous convie dans ce livre, livre dont la vocation est de vous aider à reprendre possession de votre pouvoir personnel afin d'accéder à la vraie liberté, condition indispensable pour créer la vie qui vous tient à cœur...

PREMIÈRE PARTIE

COMPRENDRE QUE NOTRE MONDE
EST BIPOLAIRE

Le fonctionnement profond de la vie

« Il en est parmi vous qui disent : “La joie est plus grande que la tristesse”,
et d’autres disent : “Non, la tristesse est plus grande.”

Mais moi je vous dis qu’elles sont inséparables.

Ensemble elles viennent et quand l’une vient s’asseoir seule avec vous
à votre table, rappelez-vous que l’autre dort sur votre lit. »

Khalil Gibran, *Le Prophète*.

Le bonheur n’arrive jamais seul

« Tout naît de la séparation des contraires. »

Anaximandre.

Si vouloir être heureux semble un objectif noble ou pour le moins légitime, il nous est impératif de comprendre notre monde pour pouvoir y évoluer nous-mêmes de la meilleure façon possible. Or, l’univers répond à certaines lois.

La première loi à prendre en compte est celle qui renvoie à l’univers tel qu’il semble avoir été créé dans l’observation de ce qui le constitue. En effet, il semblerait que notre univers existe sur une base double. Les scientifiques nous disent par exemple qu’une particule subatomique va de pair avec son antiparticule, qu’il y aurait un monde de matière et un monde d’antimatière.

La vie dans sa nature est donc double dans toutes les formes manifestées : il y a de la lumière et de l’obscurité, du masculin et du féminin, du chaud et du froid, du vide et du plein, etc. Ainsi la lumière ne peut exister sans l’obscurité. Le masculin existe avec son pendant féminin. Le jour va de pair avec la nuit. Le chaud existe avec le froid, le léger avec le lourd, le haut avec le bas, la naissance avec la mort, la destruction avec la construction, le bruit avec le silence, le profond avec le superficiel, l’intérieur avec l’extérieur, etc. Toutes ces paires d’opposés constituent la vie... La vie dans sa manifestation est donc constituée de toutes les paires d’opposés possibles et imaginables.

1^{re} loi : La vie a une nature double

Cette double polarité concerne d'abord la vie dans sa manifestation la plus concrète, autrement dit dans sa forme.

Ensuite, cela concerne également la vie telle que nous la percevons, autrement dit dans le fond. Cela implique que toute idée, tout jugement, toute pensée sont créés également de façon double. On créera donc simultanément le facile et le difficile, l'échec et la réussite, le bien et le mal. Pour le dire encore autrement, je ne peux parler de peur sans parler de courage, de force sans parler de faiblesse, de laideur sans parler de beauté, etc. Bref, quoi qu'il existe dans le fond comme dans la forme, cela existe de façon double.

« En effet, le caché et le manifeste naissent l'un de l'autre.

Le difficile et le facile se complètent l'un et l'autre.

Le long et le court se montrent l'un l'autre.

Le haut et le bas se définissent l'un par l'autre.

La voix et le son s'harmonisent l'un et l'autre.

L'arrière et l'avant se suivent. »

Lao-Tseu.

Dans la vie, tout marche donc par deux, tout va de pair, tout fonctionne en double, tous les contraires et opposés coexistent. Tout ce qui est créé est donc basé sur une double polarité.

Vous connaissez sûrement les deux polarités + et - relatives à l'électricité ou encore les pôles nord et sud relatifs au magnétisme. Si vous prenez un aimant, le pôle nord de celui-ci va repousser le pôle nord d'un autre aimant, mais exercera une forte attraction envers le pôle sud. Deux pôles opposés seront attirés l'un par l'autre et les aimants se colleront l'un à l'autre irrésistiblement. De cette loi physique a découlé l'expression « les opposés s'attirent ».

2^e loi : Les opposés/contraires s'attirent

Or, il se trouve que cette loi qui s'applique à la physique et qui fait que deux polarités identiques se repoussent et que deux polarités opposées s'attirent, s'applique tout autant aux lois de la psychologie. Autrement dit, **plus on s'installe dans une polarité, plus on attire irrésistiblement la polarité opposée.**

Puisque le bonheur est LA grande préoccupation et LA grande quête de la majorité des êtres humains, essayons de comprendre