

Annie Marquier

# Le Pouvoir de Choisir

ou

**Le principe de  
Responsabilité-Attraction-Création**

**Paradigme pour l'émergence  
d'une nouvelle conscience**

Préface de Pierre Weil

éditions



solid'air



# Table des matières

## Première partie

### La constitution de l'être humain

### Le paradigme de la victime

Chapitre 1 : Un modèle de la structure de l'être humain.....	25
Chapitre 2 : Les systèmes de pensées .....	35
1 – <i>Le filtre mental et les contextes de pensées</i>	
2 – <i>Ouverture de l'esprit et qualité de l'expérience de vie</i>	
3 – <i>Le choix d'un contexte et l'évolution de la conscience</i>	
4 – <i>Les points de vue, leur nécessité</i>	
5 – <i>La difficulté du changement de contexte</i>	
Chapitre 3 : L'état d'esprit de victime .....	59
1 – <i>Définition du paradigme de la victime</i>	
2 – <i>Les conditions de développement de la victimite</i>	
Chapitre 4 : Les symptômes de la victimite.....	71
Chapitre 5 : La maîtrise des émotions par l'assouplissement du mental .....	107
1 – <i>Le dégagement des émotions négatives : approche énergétique et approche en conscience</i>	
2 – <i>Le travail en conscience, l'utilisation de l'énergie mentale</i>	
3 – <i>La maîtrise des émotions</i>	

Deuxième partie  
Le paradigme de  
Responsabilité-Attraction-Création  
ou  
Comment guérir de la victimite

Chapitre 6 : Définition du paradigme .....	123
1 – <i>Le pouvoir de choisir notre action</i>	
2 – <i>Le pouvoir de choisir notre réponse</i>	
3 – <i>Le principe de responsabilité-attraction-création</i>	
Chapitre 7 : La dynamique d'évolution de l'être humain .....	135
1 – <i>Le processus d'involution et d'évolution de l'humanité</i>	
2 – <i>Le principe de responsabilité-attraction-création,         agent de réalisation du Plan d'évolution</i>	
Chapitre 8 : Le processus d'attraction des événements .....	149
1 – <i>Capacité de création du mental</i>	
2 – <i>Modèle ésotérique-psychologique (aspect conscience)</i>	
3 – <i>Modèle énergétique (aspect énergie)</i>	
Chapitre 9 : Clarification de certains aspects du paradigme.....	177
<i>Quelques pièges à éviter</i>	
<i>Les explications rationnelles limitées</i>	
<i>Le blâme face à soi-même</i>	
<i>L'indifférence</i>	
<i>L'inaction</i>	

## Table des matières

Chapitre 10 : Conséquences du paradigme (1) La libération de la négativité ..	193
<i>Libération de la peur, de l'anxiété, de l'angoisse et du stress</i>	
<i>Libération du ressentiment et de l'agressivité</i>	
<i>Libération de la culpabilité</i>	
<i>Libération de la jalousie, du sentiment d'injustice, du regret</i>	
<i>Libération du jugement face à soi-même et du manque d'estime de soi</i>	
<i>Libération du sentiment d'impuissance</i>	
<i>Libération des émotions négatives par ouverture à l'énergie du Soi</i>	
Chapitre 11 : Conséquences du paradigme (2) L'épanouissement de l'être....	217
<i>Paix, sérénité, confiance et joie de vivre</i>	
<i>Sagesse, intuition, créativité</i>	
<i>Relations saines, harmonieuses et épanouissantes</i>	
<i>Respect du processus évolutif de chacun</i>	
<i>Capacité de se laisser porter par le flot de la vie</i>	
<i>Dédramatisation, jouissance du moment présent, humour</i>	
<i>Gratitude</i>	
<i>Fraternité, compréhension, compassion, sens d'unité</i>	
<i>Contribution et service dans la joie et le détachement</i>	
<i>Attitude constructive face à l'échec</i>	
<i>Autonomie</i>	
<i>Humilité, capacité accrue d'apprendre</i>	
<i>Pouvoir de manifestation sain et harmonieux</i>	
<i>Pouvoir conscient de création</i>	
<i>Accélération du processus d'évolution</i>	
<i>Vitalité, énergie et santé</i>	
<i>Le pouvoir de choisir</i>	
<i>Conclusion...et pourquoi pas la paix sur la Terre</i>	
Chapitre 12 : Questions et réponses .....	245
Épilogue.....	271
Bibliographie.....	273



# Préface

Certains titres de livres retiennent immédiatement l'attention du lecteur éventuel par le choc qu'ils provoquent en nous ainsi que par leur originalité. C'est, sans aucun doute pour moi, le cas de *Le Pouvoir de Choisir*, qu'Annie Marquier nous présente d'une façon magistrale.

Le pouvoir de choisir n'est-il pas l'un des apanages les plus précieux que cette force qui nous dirige tous met à notre disposition? N'est-il pas même l'expression de sa propre liberté en nous-mêmes? Un pouvoir qui, certes, augmente notre responsabilité dans ce monde en transition vers un futur qui ne sera meilleur qu'au fur et à mesure que le plus grand nombre possible d'humains apprendront cet art de choisir qui implique le réveil d'une pleine conscience enfouie en chacun de nous.

Il s'agit là d'un travail sur nous-mêmes, à la portée de toute personne de bonne volonté; un travail sur nos pensées et nos émotions, un travail de déconditionnement et de transformation des formes négatives et destructrices de notre vie émotionnelle en formes constructives et, pourquoi pas, en état de plénitude.

Changer d'état d'esprit, sortir du carcan de l'état de victime, vaincre la «victimite», néologisme très opportun pour désigner ce script négatif qui nous atteint tous d'une façon ou d'une autre. À partir du moment où nous avons appris à choisir les pensées qui nous amènent à sentir et agir, est-il encore possible de se sentir victime? Comment pouvons-nous être victimes, ou nous croire comme tels, si nous devenons conscients que «nous avons toujours été créateurs de notre voyage»?

Les bons maîtres, éducateurs et thérapeutes, sont ceux qui ont accepté de confronter les phases difficiles de l'existence et qui ont appris la maîtrise

## Le Pouvoir de Choisir

par eux-mêmes ou parfois avec l'aide d'un maître. C'est le cas d'Annie Marquier, qui, guidée par cette force intérieure qui l'inspire, a fondé un centre de développement de la personne au sein duquel elle permet à ses participants de se défaire des excès de personnalisme, de dissoudre cet ego qui nous empêche de transcender et qui pourtant devra devenir suffisamment fort et conscient pour bien vouloir reconnaître que, sur un plan absolu, il n'était qu'un mirage semblable à un rêve...

Souhaitons que ce livre inspire le plus de personnes possible, pour que notre planète se libère de cet étouffement progressif que nous lui imposons et retrouve un état plus naturel de paix et de liberté.

*Pierre Weil*<sup>1</sup>

*Université Holistique Internationale de la Paix,  
Brasília*

---

<sup>1</sup> Pierre Weil, Docteur en Psychologie de l'Université de Paris, est Directeur honoraire de l'Association Française Transpersonnelle et professeur à l'Université Fédérale de Belo-Horizonte au Brésil. Il est président de la Cité de la Paix et co-fondateur de l'Université Holistique Internationale à Brasília. Il est également co-fondateur de Holos-International, association holistique internationale.



## Chapitre 2

# Les systèmes de pensées

*La physique quantique nous a amenés à prendre au sérieux  
la conception selon laquelle l'observateur est aussi essentiel  
à la création de l'univers que celui-ci l'est  
à la création de l'observateur.*

*Raymond Ruyer*

Il existe deux choses bien distinctes :  
la réalité... et notre perception de la réalité.

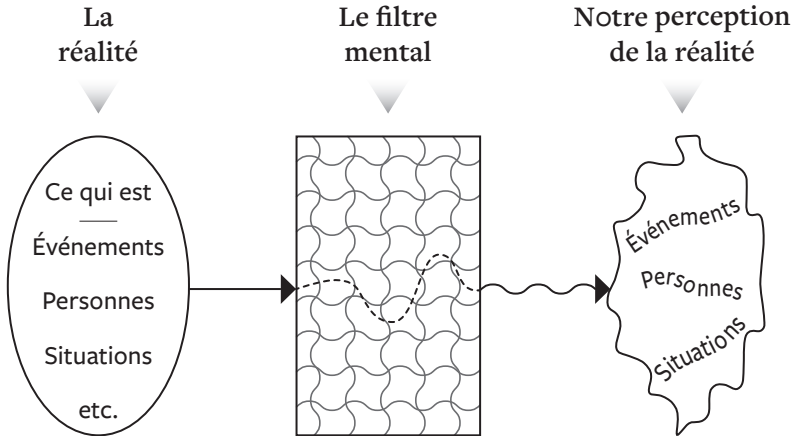
Tant que l'être humain est inconscient, il est persuadé que sa perception de la réalité et la réalité sont la même chose. Pourtant, dès les premiers moments de travail conscient sur soi, on découvre qu'en fait la réalité et notre perception de la réalité peuvent être deux choses très différentes. Quatre aspects de ce point seront présentés ici afin de mieux saisir par la suite l'importance de ce qu'on appelle les contextes de pensées et leur impact sur notre vie quotidienne.

## 1 – Le filtre mental et les contextes de pensées

En tant qu'êtres humains fonctionnant par l'intermédiaire d'une personnalité, nous ne pouvons avoir accès direct à la réalité. Pour percevoir le monde autour de nous, nous avons besoin d'un instrument, et cet instrument est notre système mental dans ses parties inférieures ou supérieures. La proportion active de chacune de ces parties dépend de notre degré d'évolution.

## Le Pouvoir de Choisir

Nous dirons que nous percevons la réalité à travers notre filtre mental. Le contenu et le degré d'ouverture de ce filtre font que notre perception est plus ou moins limitée et éventuellement déformée par celui-ci.



Ce contenu a été structuré en fonction de la façon dont nous avons programmé notre mental inférieur automatique à partir des expériences passées (petite enfance, vie intra-utérine, vies passées), et est également fonction de notre niveau d'évolution. Les programmations construites à partir d'expériences passées sont pour la plupart reléguées et fortement ancrées dans l'inconscient. Elles ne sont pas remises en cause, tout simplement parce qu'elles ne sont pas accessibles à la conscience ordinaire. Pourtant, ce sont elles qui dirigent notre vie et nous limitent le plus. Nous pourrions également appeler ces programmations de base des «systèmes de croyances», inconscients pour la plupart. À ces programmations construites à partir d'expériences vécues et enregistrées d'une façon personnelle par le filtre mental, s'ajoutent toutes les structures acquises au cours du conditionnement familial et culturel qui sont enregistrées, elles aussi, à un niveau assez profond. Ceci constitue ce que l'on appelle les contextes de pensées ou les paradigmes. Toutes ces structures, fonctionnant pour la plupart au niveau inconscient, sont les systèmes de pensées racines qui génèrent des familles entières de pensées occupant les niveaux moins profonds du filtre mental. En particulier, ce sont ces structures qui sont à la source de ce qu'on appelle les points de vue, les états d'esprit, les opinions, les «façons de voir la vie», les philosophies personnelles, etc.

On reconnaît le fait que nous percevons la vie à travers un ensemble de structures qui limitent et déforment notre champ de perception, lorsque l'on

parle de certaines «façons de voir la vie ou les choses». On sait combien deux individus peuvent percevoir la même chose, la même réalité, de façon très différente. Leur façon divergente de percevoir la même réalité provient de la différence du contenu de leur filtre mental.

L'histoire des quatre disciples aveugles qui suit illustre la relativité de nos points de vue et combien nous sommes souvent prisonniers — consciemment et bien plus souvent inconsciemment — d'une façon limitée de voir la vie.

*Cela se passait en Inde. Un maître spirituel enseignait depuis des années à plusieurs disciples, dont quatre étaient aveugles. Ces quatre disciples étaient très zélés et suivaient scrupuleusement l'enseignement de leur maître. Cela durait déjà depuis fort longtemps et nos quatre disciples commençaient à se demander si un jour ils arriveraient finalement à l'illumination promise.*

*Ils se réunirent donc pour échanger leur préoccupation, et décidèrent qu'ils devaient rencontrer leur maître et lui en parler franchement. Ils s'en furent donc aux pieds du maître, et là, osèrent lui poser la question.*

*«Maître, nous suivons fidèlement votre enseignement depuis des années. Quand obtiendrons-nous l'illumination? Nous devrions être fin prêts, ne pensez-vous pas?»*

*Le maître les regarda quelques instants tous les quatre, puis parut prendre sa décision.*

*«Très bien, leur dit-il, je vois que votre désir d'entrer en union avec la Mère Divine est grand. Aussi, je vais vous donner, dès aujourd'hui, une possibilité de démontrer votre capacité de recevoir de telles énergies sublimes.»*

*À ces mots, les disciples tressaillirent de joie, mais ils s'attendaient bien sûr à une épreuve d'envergure.*

*«Êtes-vous prêts? leur demanda le maître.*

*— Oui, certainement, répondirent les disciples en chœur. Dites-nous ce qu'il faut faire, et nous le ferons.*

*— Dans la forêt voisine, il y a une clairière et dans cette clairière, il y a un éléphant. Vous allez vous rendre dans la clairière. Je sais que vous n'avez jamais vu un éléphant puisque vous êtes aveugles de naissance. Mais vous allez entrer en contact avec*

## Le Pouvoir de Choisir

*l'éléphant à l'aide des sens qui vous sont disponibles, et dans une heure vous reviendrez, chacun de vous, me faire une description de l'éléphant. Allez.»*

*Les disciples furent bien surpris; l'épreuve était ridiculement simple. Ils pensèrent qu'après leurs longues années d'études auprès du maître, ils étaient enfin prêts. Ceci n'était qu'une formalité.*

*Ils s'en furent donc joyeusement dans la clairière et là, chacun entra en contact avec l'éléphant. Le premier prit la queue. Il pensa alors: «Un éléphant cela vit dans les airs. C'est rond et long et ça se termine par une petite touffe de poils. Très bien, je sais ce qu'est un éléphant.» Le deuxième, lui, prit la patte, et la tâta de ses mains. Il pensa: «Un éléphant c'est gros et rugueux comme un arbre, cela a une peau très épaisse et plissée, et cela vit par terre. Très bien, je sais ce qu'est un éléphant.» Le troisième saisit la trompe, et eut son expérience de l'éléphant, comme le quatrième qui prit l'oreille. Tout heureux, sûrs d'eux et bavardant d'une chose et d'une autre, ils retournèrent auprès du maître à l'heure prévue.*

*Le maître leur demanda alors: «Qui peut me dire ce qu'est un éléphant?»*

*Le premier, ne pouvant se contenir de joie, lui dit sans*

## Chapitre 3

# L'état d'esprit de victime

### Définition et conditions de départ

La vie est un grand voyage de notre Soi à la découverte des trois mondes inférieurs. Pour pouvoir faire ce voyage, nous avons vu précédemment qu'il a besoin d'un véhicule fait de la matière des trois mondes. Pour le moment, son véhicule (corps physique, émotionnel et mental) est plus ou moins au point. Comparons-le à une automobile.

Ce grand voyage de la vie est une expérience merveilleuse quand notre auto roule bien (c'est-à-dire lorsque la personnalité fonctionne en harmonie avec le Soi). Et certains de nos artistes et mystiques, avec de grandes envolées lyriques, nous décrivent l'enivrement et même l'extase de ce voyage. Quand tout va bien. Cela nous inspire à rechercher cet état et c'est très bon.

Le propos de ce livre, par contre, est différent. Au cours de ce chapitre et du suivant, nous allons en effet prendre conscience d'un certain mécanisme de la pensée qui rend notre vie et celle des autres très pénible. Autrement dit, nous nous arrêtons momentanément sur le bord du chemin, car nous avons observé que notre auto ne fonctionnait pas aussi bien qu'on le voudrait. Quand on veut tourner à gauche, elle tourne à droite, quand on accélère l'essence n'arrive pas, et plusieurs fois, lorsque l'on a voulu freiner, les freins ont lâché. On s'en est sorti de justesse. Dans ces conditions, le voyage de la vie, qui promettait d'être si agréable, est devenu frustrant, pénible et même dangereux. Alors, sur le bord du chemin, nous allons examiner notre mécanique, un aspect en particulier qui semble être à la source de beaucoup de mauvais fonctionnements de notre véhicule. Prenant conscience de la partie mécanique défectueuse, nous pourrions éventuellement choisir de la changer. Un garagiste (c'est-à-dire un thérapeute compétent ou un bon cours de croissance) peut toujours

## Le Pouvoir de Choisir

nous aider, mais à condition que nous soyons d'accord pour faire la réparation. Aucun garagiste ne peut nous imposer ou faire un réglage quelconque de notre auto sans que nous le demandions clairement et que nous soyons d'accord pour collaborer. Ou bien nous pourrions faire la réparation nous-mêmes avec un bon livre d'instruction, en fonction de notre habileté en mécanique, c'est-à-dire en fonction de notre capacité personnelle de travail sur soi.

Ce temps d'arrêt est certainement moins enthousiasmant que les moments où tout va bien et où nous roulons sur des routes merveilleuses à la découverte de paysages nouveaux. Pourtant, ce temps est indispensable si nous voulons pouvoir continuer le voyage de notre vie dans la paix, la joie et l'épanouissement.

Nous serons donc plus garagiste que poète ici, plus psychologiquement terre à terre que dans le ciel. Mais il vaut mieux faire ce travail de conscience, qui n'est pas si compliqué, et repartir avec un meilleur véhicule, que de rester assis sur le bord du chemin en rêvant notre vie au lieu de la vivre vraiment, regardant les autres passer en faisant semblant que tout va bien alors que nous mourons d'ennui, de rage et de frustration, assis là, sans pouvoir aller plus loin. Pourtant, avant de décrire l'état du moteur, c'est-à-dire un certain comportement de la nature humaine, nous aimerions rappeler que, même si cette description est faite clairement, directement et sans artifice, sa source provient de la compassion et de la reconnaissance du désir fondamental de liberté qui résident à l'intérieur de chaque être humain. Elle est faite dans un but de prise de conscience et de libération. Nous pourrions y ajouter un peu d'humour en passant, si nous trouvons cela trop lourd, car rappelons-nous que notre mécanique, ce n'est pas nous!

## Chapitre 4

# Les symptômes de la victimite

Nous allons examiner maintenant quels sont les comportements que l'on observe le plus souvent chez les personnes atteintes de victimite.

Afin d'abrégé, dans ce chapitre nous appellerons «victime» la personne atteinte de victimite, c'est-à-dire fonctionnant à partir de l'état d'esprit de victime. De plus, en français le mot «victime» est du genre féminin, mais il est bien évident qu'autant les hommes que les femmes peuvent être atteints...

C'est en observant les symptômes de la victimite que l'on pourra éventuellement reconnaître dans quelle mesure on est atteint, et si l'on est atteint seulement occasionnellement ou en permanence.

Rappelons que ces symptômes sont une conséquence directe de la façon dont on perçoit le monde, c'est-à-dire du contenu de notre filtre mental tel qu'il a été décrit au chapitre précédent. Il nous suffira donc de changer notre perception des choses, d'assouplir et d'élargir notre structure mentale, en même temps que de nous dégager émotionnellement, pour que se résorbent les symptômes décrits ci-dessous. Vivre dans l'état de victime c'est tout simplement laisser notre vie être dirigée par un cocher incompetent ou peu développé dont les structures se sont rigidifiées pendant l'enfance et qui est incapable de maîtriser le cheval et de l'utiliser à son meilleur. C'est ce qui entraîne les comportements mentaux-émotionnels, les symptômes, que nous décrirons. Il est facile de voir que la dynamique sous-jacente à la plupart de ces comportements est la reproduction psychologique inconsciente des états d'être de l'enfance; c'est une recherche malhabile et souvent désespérée de compensation aux manques et frustrations du passé. Une fois que ceci est conscientisé, il nous est tout à fait possible de se dégager de ces mécaniques intérieures qui nous empêchent d'être heureux.

On peut très bien guérir de la victimite, et au cours de la deuxième partie de ce livre nous donnerons un moyen au niveau conscient pour y arriver. Il est important de garder ceci bien présent à l'esprit avant d'aborder la lecture de toutes les manifestations de cette maladie (maladie au sens de mal-être), afin de permettre une observation sincère, mais détachée à laquelle nous pourrions ajouter un peu d'humour pour ne pas se prendre trop au sérieux. Car, encore une fois, rappelons que ces symptômes sont relatifs au fonctionnement de notre machine et ne concernent pas ce que nous sommes en essence, à savoir notre Soi. Par contre, ils sont une indication intéressante relativement à ce qui nous empêche de manifester notre Soi librement et totalement dans toute sa beauté, son amour, sa puissance et sa joie; une indication intéressante relativement à ce qui nous empêche de réaliser notre plein épanouissement.

Nous observerons également que lorsqu'on est atteint de victimite, on ne présente pas nécessairement tous les symptômes qui seront décrits. Chacun a sa façon propre de réagir à la victimite, avec son style et ses variantes. On peut aussi être atteint par intermittence seulement. Il y a des cas graves et des cas bénins, des états de crise aiguë et des états chroniques, des symptômes évidents, d'autres plus subtils. Il y a des convalescences et des guérisons...

Dans la manifestation des symptômes, on observera des catégories différentes, par exemple la victime dépressive-passive ou la victime agressive-active qui peuvent se manifester de façons diverses. La victime dépressive aura tendance à se détruire elle-même, alors que la victime agressive aura plutôt tendance à vouloir détruire les autres. La même personne peut passer d'une catégorie à l'autre à différents moments de sa vie. Les symptômes peuvent être très différents et même apparemment opposés. Nous y reviendrons plus en détail vers la fin de ce chapitre.

Rappelons-nous aussi que la personne atteinte de victimite (y compris nous-mêmes) a droit à toute notre compassion, car cette personne souffre réellement, bien qu'elle ne le reconnaisse pas toujours. Elle ne connaît pas la source de sa souffrance et livre en permanence un combat sans espoir contre elle-même et contre l'univers. Prenons soin de reconnaître son humanité, l'humanité de tous ceux qui nous entourent et aussi la nôtre, quels que soient nos comportements, afin de ne pas juger, mais de comprendre et d'aimer. En embrassant toutes ces structures psychologiques, y compris les nôtres, avec compassion et compréhension, nous apportons l'aide la plus précieuse pour les assouplir. Car y a-t-il plus grand remède à nos difficultés psychologiques que l'amour inconditionnel?



## Les symptômes de la victimite

Dans cet état d'esprit d'acceptation, nous allons maintenant passer en revue quelques-uns des symptômes les plus couramment observés dans l'une ou l'autre des catégories mentionnées ci-dessus, ou dans les deux. Lorsque l'on est atteint de victimite, quelle est notre expérience de la vie, que dit-on aux autres ou à soi-même?

### Je suis stressé(e), anxieux (se), insécure

Le virus de la victimite peut produire en permanence un état latent de stress et d'anxiété. En effet, étant donné que, lorsque l'on est atteint, on se déclare (consciemment ou inconsciemment) impuissant dans cet univers que l'on perçoit hostile, on vit dans la peur et l'insécurité. Puisque l'on déclare la vie injuste et soumise au hasard, toutes les possibilités les plus terribles et les plus injustes peuvent se réaliser d'un moment à l'autre. Cette anxiété et ce sentiment d'insécurité n'apparaissent souvent extérieurement que sous la forme d'un stress général intense. Le stress que l'on dit souvent être la maladie du siècle est la plupart du temps généré par une forme pensée inconsciente d'impuissance et de victimite.

### Je ne suis pas très en forme

La répression de la colère, de la frustration et de toutes les émotions négatives de l'enfance bloque l'énergie à tous les niveaux, en particulier au niveau physique. Dans la vie de tous les jours, la personne atteinte se sentira souvent fatiguée et même malade. Il lui reste en effet peu d'énergie disponible pour faire face aux activités et défis de la vie quotidienne. La majeure partie de son énergie est utilisée à nourrir sa frustration. Lorsque l'agressivité est moins refoulée, cela peut induire un état de tension nerveuse et d'activité constante.

