

# Comment Prendre le contrôle de Votre Esprit



*Acquérir la stratégie de l'autodirection mentale pour  
atteindre vos objectifs*

**Didier Pénissard**

---

## Table des matières

Avant-propos !.....	3
Votre merveilleuse machine interne.....	4
Prenez conscience de vos forces intérieures !.....	5
Prenez le contrôle de la machine.....	6
Pourquoi vous devez être le capitaine du bateau ?.....	6
Vous êtes le “seul” maître à bord.....	7
... Une Formule 1 sans tenir le volant !.....	8
Une pensée est un schéma mental actif.....	8
Vous orientez votre vie en orientant vos pensées.....	9
Votre cerveau ne fera pas la différence entre la réalité et une image mentale.....	9
Comment s’auto diriger ?.....	10
Lors des tempêtes de la vie “NE LÂCHEZ PAS”.....	12
Vos pensées sont des forces... servez-vous-en !.....	13
Votre phare intérieur doit éclairer votre direction.....	13
La puissance de votre subconscient à votre service.....	14
... Une gouverne subconsciente qui travaille pour Vous.....	15
Comment mettre en marche la puissance de votre subconscient.....	16
... Maîtriser votre esprit pour maîtriser votre vie.....	17
Aménagez votre “laboratoire mental”.....	18
... jamais quelqu’un prendre le contrôle de votre esprit.....	18
Gardez toujours le contrôle !.....	19
Nourrir vos forces mentales.....	19
Vivez votre idéal.....	20

---

## **Avant-propos !**

Vouloir contrôler son environnement extérieur, avant de chercher à contrôler notre monde intérieur, est une expérience vaine.

C'est d'abord en VOUS que le changement doit s'initier.  
Ce petit livret n'a d'ambition que de vous « faire prendre conscience » du gouvernail intérieur qui régit votre existence :  
Votre esprit.

Son but n'est pas de faire de vous un adepte du mind Contrôle absolu. Nous le laissons au Maître yogi.  
Mais, de vous donner les clefs d'une prise de conscience de l'outil puissant qui est vous !  
Voilà sa véritable ambition !

### ***Votre merveilleuse machine interne***

**U**ne machine fonctionnant 24 h sur 24, avec un débit à haute production est en action en ce moment même. Votre cerveau est cette fantastique machine. Les informations circulent à une vitesse renversante. Des milliards de milliards de connexions possibles. Vous en avez sans doute très peu conscience. Peut-être parfois quand vous lisez quelques ouvrages, ou visionnez des reportages sur la connaissance du cerveau.

Pourtant, c'est ainsi ! Votre cerveau fonctionne, travaille, agit constamment, continuellement. Tout cela, sans même que vous interveniez dans son processus miraculeux. Il produit, cherche, assemble, résout, contrôle, remémore, élabore, apprend, emmagasine, traite, associe, interprète ... tout cela en quelques milliardièmes de seconde.

#### **Ce n'est pas tout !**

Il vous permet de ressentir, goûter, émerveiller, de vous adapter à des circonstances particulières, de vous faire adopter des stratégies originales.

---

\*\*\*

***Prenez conscience de vos forces intérieures !***

**L**e cerveau est la structure la plus complexe de l'univers.

Prenez-en conscience !

Adoptez donc une vision de bénédiction envers vous-même.

Chaque sensation, chaque souvenir que vous rappelez à votre mémoire, est une merveille de développement.

Vous pouvez faire appel de nouvelles sensations intérieures à votre demande.

Votre cerveau vous répond comme un serviteur. Si vous souhaitez orienter votre sensation intérieure vers votre parfum préféré, il le fera. Si vous désirez prendre un bain de soleil, il ne vous faut que le temps de vous rappeler l'effet de la chaleur bienfaisante du soleil sur votre peau, puis de profiter en un instant de "vacance mentale".

\*\*\*

---

***Prenez le contrôle de la machine***

**L**'homme possède une faculté qui surpasse toutes les

---

autres. Il a le choix. Il peut décider ! Il peut orienter ses priorités, ses décisions, ses pensées. Trop fréquemment, les individus affirment “qu’ils n’ont pas le choix”. Peut-être momentanément, mais quand est-il des actions, des pensées qu’ils entretiennent en eux.

**Rien n’est plus faux !**

---

Chaque jour, l’individu peut décider de son propre choix, de diriger ses pensées et ses choix. Il peut conduire à sa guise le phare de son esprit dans la direction qu’il souhaite éclairer.

\*\*\*

***Pourquoi vous devez être le capitaine du bateau ?***

**A**ntony Robbins, auteur du Best seller “Pouvoir instantané” écrit que lors de son apprentissage de pilote de voiture sur glace, il sentit son véhicule se diriger inexorablement vers le mur.

Son instructeur qui était à ses côtés, lui fit tourner la tête dans la direction où il souhaite aller. Mais, au plus fort de l’évènement, Antony regardait le mur s’approcher...

L’instructeur lui criait de ne pas regarder l’obstacle... mais l’issue (la route). Il le fit.

Résultat, l’obstacle fût évité de justesse. De même, ne regardez pas les récifs de la vie qui vous attirent dans les abysses, mais regardez la destination,

---

**votre but.** Même au plus fort des tempêtes de l'existence, vous devez orienter votre esprit vers l'issue favorable. Le changement se fera automatiquement. Le bateau mettra peut-être beaucoup de temps pour reprendre la bonne direction, mais il se remettra en marche vers le bon port

\*\*\*

### ***Vous êtes le "seul" maître à bord***

**V**otre cerveau est votre serviteur. Il est disponible pour vous. Certes, la nuit pendant que vous dormez, il régule les fonctions respiratoire, cardiaque, endocrine etc...

Il veille 24 h sur 24 à maintenir une température proche de 37 °C, mais l'activité pensante, elle, **est sous votre contrôle.** Or, si vous interrogez le passant dans la rue, ou dans les transports en commun sur la nature de ses pensées. Il vous répondra évasivement *"je pensais à arriver à l'heure"*, *"je rêvassais"*, *"j'ai mille pensées qui me traversent la tête"*...

Ce comportement intérieur est le plus courant. Mais, vous possédez ...

\*\*\*

### ***... Une Formule 1 sans tenir le volant !***

**L**a puissance du cerveau est fulgurante. Les chercheurs qui étudient son fonctionnement restent perplexes quant

---

aux limites supposées de cette machine. Il semble bien que nous ne connaissons la ligne de démarcation du cerveau. La psychologie moderne nous exhorte à ne pas laisser cette exceptionnelle création fonctionnelle sans contrôle. C'est à vous de prendre le contrôle pour en tirer profit et atteindre vos objectifs.

D'après les travaux du Dr Maltz, le cerveau posséderait un « **mécanisme interne de succès** » qui fonctionne à partir de données (pensées, croyances) que l'on veut bien lui fournir.

\*\*\*

### ***Une pensée est un schéma mental actif***

**E**n d'autres termes, une pensée est un ensemble très complexe d'assemblage mental.

Par exemple, si je vous demande de susciter dans votre esprit le souvenir de votre dernier repas, vous mettez en marche un processus d'une incroyable structure et complexité.

Cette dernière rassemble de nombreux éléments qui demanderaient une somme de temps considérable pour reconstituer en réel.

Votre dernier repas c'est une pensée qui rassemble :

- **des couleurs** (des milliers),
  - **des personnages** (avec les diversités de caractères),
  - **des éclairages**, des ombres,
  - **des objets** (très nombreux),
  - **des décors**, des sons (bruits de fourchettes, paroles dites lors du repas, peut-être la télévision qui fonctionnait,
-



- **des goûts** et des saveurs (aussi variés qu'il y avait de nourriture,
  - **des odeurs**,
  - **des sensations** (le contact avec la table, la chaise),
- etc ...

\*\*\*

### ***Vous orientez votre vie en orientant vos pensées***

**V**otre cerveau-machine fonctionne comme un mécanisme cybernétique. Il a besoin de données. Ce sont les expériences passées qui alimentent votre mécanisme interne de succès.

Votre cerveau reconnaît la cible (l'objectif) qu'il doit atteindre, mais se réfère au passé pour corriger sa course. Mais, il existe un procédé qui permet d'apporter des nouvelles données à votre mécanisme interne de succès...

**Ce sont vos pensées.** La création dans votre esprit d'une image d'une situation nouvelle que vous souhaitez vivre, fixe dans le cerveau l'orientation du mécanisme.

\*\*\*

### ***Votre cerveau ne fera pas la différence entre la réalité et une image mentale***

**L**a grande découverte de la psychologie que je vous parlais plus haut est ici.

Quand vous orientez avec précision votre faisceau mental (l'esprit) vers l'atteinte de vos buts), le mécanisme interne considère cette image - comme une donnée - parmi les

---

autres.

Si vous suscitez souvent cette image en vous, elle devient un puissant programme.

Or, vous vivez en ce moment. Ce que votre cerveau a emmagasiné comme programmes, les schémas mentaux, expériences, croyances passées.

**Rien ne vous empêche de modifier aujourd'hui la trajectoire.**

C'est pour cela qu'il si important de prendre le contrôle, sinon c'est vous qui êtes contrôlé.

### **Comment s'auto diriger ?**

**L**e principe est simple. En revanche, son application (surtout au début) peut sembler ardue. Vous devez veiller à l'orientation de vos schémas intérieurs. La qualité des pensées que vous entretenez dans votre esprit est déterminante.

Quand j'affirme que le principe est simple, mais ardu, c'est que vos habitudes. Quant au contrôle de votre mental ne sont peut-être pas encore ancrées en vous.

Ne vous découragez pas ! Vous devez veiller dans votre journée à la conduite intérieure de vos pensées. Si vous remarquez qu'elles sont en désaccord avec vos priorités, tranquillement, réorientez ces dernières vers celles qui correspondent à vos buts.

**Devenez "chef du gouvernement" de vous-même !**

---

**R**econnaissiez que vous êtes le chef suprême. Vos pensées sont vos serviteurs. Vous devez diriger ces outils mentaux. **Si vous ne gouvernez pas votre esprit, c'est lui qui vous gouvernera.**

L'être puissant est celui (ou celle) qui guide ses pensées là où il veut clairement guider ses énergies psychiques. En gouvernant votre esprit, vous deviendrez le gouverneur de votre vie. Tout cela ne viendra pas en un jour. Il faut du temps entre le moment où le capitaine manoeuvre son gouvernail et le moment où le paquebot se dirige dans la bonne direction.

Il est est de même pour votre «paquebot de vie». Lorsque vous faites prendre une autre direction à vos pensées, le temps est parfois long, entre les effets dans votre vie quotidienne. Mais soyez-en sûr !

**Dès cet instant de changement de vos pensées, votre vie s'engage vers un autre port. Lentement mais sûrement.**

---

---

**Lors des tempêtes de la vie “NE LÂCHEZ PAS”**

**V**ous rencontrerez des obstacles dans votre vie. Sans doute de très nombreux. Toutefois, vous devez maintenir le cap. Vos pensées doivent TOUJOURS être votre guide.

Elles ne doivent en aucun cas dévier de leurs courses. Votre objectif doit gouverner votre vie intérieure. Ce qui vous arrive est dans le monde extérieur.

Or, vous avez peu de prise sur le monde extérieur. si vous maintenez avec détermination et persévérance **l'orientation des pensées vers vos priorités**, vous finirez immanquablement à gagner à la partie.

**NE LÂCHEZ PAS !**

Plus surprenant encore, vous avez parfois la sensation d'aller à contre-courant de vous éloigner de votre but. Votre subconscient emprunte souvent des voies surprenantes qui vous font douter de ses facultés.

Pourtant, vous remarquerez que les conditions d'éloignements sont parfois nécessaires pour soit :

- vous faire vivre une expérience négative qui lui fait prendre une autre trajectoire (à l'image du missile à tête chercheuse)
- vous devez rencontrer telles personnes, ou telles situations qui vous rapprocheront de votre but.
- 

\*\*\*

---

***Vos pensées sont des forces... servez-vous-en !***

**U**ne simple pensée d'une glace à la crème, peut faire traverser la ville à un gourmand. Le désir d'obtenir un résultat pour un commercial, lui fait prendre des mesures qui peuvent le surpasser.

L'enfant qui veut un jouet, va développer des trésors d'imagination pour obtenir ce qu'il convoite.

La motivation vient du fait que l'individu doté de cet attribut, est une personne, qui lorsque ses énergies ne sont plus mobilisées vers le but, **se remémore les avantages** de l'obtention de celui-ci. Il visualise les avantages, de ce que cela va lui apporter.

Ainsi, il met en marche un processus - puissant - qui va déclencher la mobilisation de tout son potentiel mental.

Lorsque votre pensée est fixée vers l'obtention du résultat, vous mobilisez vos énergies mentales. Or, ces énergies sont colossales. Les milliards de neurones finissent par s'organiser et converger vers votre priorité.

\*\*\*

***Votre phare intérieur doit éclairer votre direction***

**T**el est le secret ultime.

Votre phare intérieur; c'est votre pensée. Ne négligez point l'édifice psychique que représente une construction mentale : la pensée.

Chaque pensée vibre en vous. Elle est une unité de force.

---

Nous avons vu qu'à elle seule, elle peut mobiliser les énergies d'un individu. Pourtant, il peut subsister des doutes, des interrogations.

*«Est-ce que mes pensées ont un tel pouvoir».*

Ce genre de questionnement finit par créer des doutes difficiles à éliminer.

Quand l'objectif est à portée de mains, la glace à la crème par exemple, **votre pensée va se transformer en acte rapidement.**

Seulement, lorsque l'objectif est lointain ou bien encore inaccessible, que se passe-t-il vraiment ?

\*\*\*

### ***La puissance de votre subconscient à votre service***

**N**ous en arrivons au domaine des forces du subconscient.

Nombre de découvertes proviennent du subconscient. Les chercheurs voient souvent la réponse à leurs interrogations en rêve.

L'esprit est constitué de deux niveaux. Le conscient et le subconscient. Le conscient correspond à votre activité mentale contrôlée. Le subconscient est lié à l'activité mentale incontrôlée.

Mais, les deux entités sont étroitement liées. L'activité consciente agit sur l'activité inconsciente et vis versa. Ce que l'on sait aujourd'hui, c'est que les pensées

---

conscientes alimentent jour après jour le terrain subconscient.

De la même façon, les semis correspondent aux pensées conscientes, et la terre fertile est symbolisée par le subconscient.

Une pensée est une graine qui est semée dans la terre fertile du subconscient.

Le subconscient est doté d'une puissance extraordinaire. Nous ne connaissons pas ses limites. Il semble acquis que l'homme possède...

\*\*\*

### **... Une gouverne subconsciente qui travaille pour Vous**

**L**e concept de gouverne intérieure subconsciente n'est pas nouveau. William James, le père de la psychologie moderne disait *“La plus grande découverte du XX siècle, c'est que l'homme est capable de contrôler sa vie en dirigeant ses pensées”*.

Il est étonnant que cette phrase de ce maître incontesté de la psychologie n'ait pas eu plus de retentissements. Votre subconscient emprunte des issues et des trajectoires que vous ne pouvez appréhender au premier abord.

**Il a accès à un réservoir d'informations et de connaissances infinies.**

Jung appelait cela «l'inconscient collectif»

---

De nombreuses expériences récentes tendent à prouver qu'il existe un réservoir inépuisable de richesses de savoir à notre portée. Le subconscient a accès à cette source.

### *Comment mettre en marche la puissance de votre subconscient*

**E**n réalité, le subconscient fonctionne en permanence. La nuit il fabrique vos rêves. Le jour, il vous dirige dans la direction de vos buts.

Est-il nécessaire de rappeler que les pensées sont pour votre subconscient des buts. Une pensée négative est un but négatif. En d'autres termes, si vous (semblez) échouez dans vos tentatives, voyez si vous n'avez pas entretenu des pensées d'échecs en amont.

Votre subconscient prend pour argent comptant les pensées que vous entretenez dans votre esprit; il considère que vos schémas mentaux sont **des cibles** à atteindre. Si ces dernières sont réitérées avec conviction dans la conscience, cela devient des ordres puissants pour les forces subconscientes.

Il vous guidera inmanquablement un jour ou l'autre vers ce qui est semble-t-il pour lui votre but. C'est pour cela qu'il est fondamental de ...

\*\*\*

---



*... Maîtriser votre esprit pour maîtriser votre vie*

**V**ous avez le choix. Rien ne vous empêche de choisir la qualité de vos pensées.

**Votre esprit est le monde des causes**

La cause des événements que vous vivez prend sa source en vous. Les pensées que vous avez alimentées pendant des années, des mois, reviennent comme un boomerang dans votre vie. Les expériences que vous vivez reflètent vos croyances profondes passées.

Réfléchissez sur vos comportements intérieurs passés. Vous remarquerez que vos attitudes mentales étaient liées avec les expériences et les orientations dans votre existence.

En entretenant des plans qui vous concernent, **vous donnez une direction aux Forces subconscientes** qui sommeillent en vous. Votre cerveau fonctionne en ayant constamment des objectifs; C'est peut-être une de ses composantes essentielles. Vous devez avoir un plan directeur en tête.

Ce plan, si vous réitérez vos schémas dans sa direction, en d'autres termes, si vos pensées sont dirigées avec ferveur et conviction, vous mettez en marche le processus de création

. **Votre pensée devient active.**

---

*Aménagez votre "laboratoire mental"...*

**V**ous travaillez sans le savoir avec les outils que votre esprit vous met à disposition. Vos pensées sont des outils. L'usage est quotidien. Maintenant, il ne vous revient qu'à vous d'exploiter de bons outils.

Vos critères de sélection sont les mêmes que ceux de la vie. Les individus se plaignent de vivre une concurrence acharnée dans leur existence.

Mais, aujourd'hui, vous allez devenir le chef, le sélectionneur de pensées. Vous serez désormais intransigeant sur les modalités des pensées qui traverseront votre esprit. Elles devront vous demander votre autorisation. Vous êtes le maître absolu !

N'oubliez jamais que les outils d'aujourd'hui déterminent la direction que votre chemin de vie finira inexorablement. Soyez intransigeant dans la qualité des outils mentaux. Ils vous appartiennent. Ne laissez ...

\*\*\*

*... jamais quelqu'un prendre le contrôle de votre esprit*

**C**'est sans doute le cas dans la plupart des situations. Les croyances, les convictions des autres personnes sont très vite exportables. Les médias sont aussi spécialistes pour distiller des

---

informations qui peuvent à moyen et long terme - influencer - vos pensées.

***Gardez toujours le contrôle !***

Veillez à ne pas être influencé par les mauvaises nouvelles de l'extérieur.

Rappelez-vous, c'est le monde des conséquences. Vous n'avez pas d'action sur le monde des conséquences.

En revanche, vous pouvez agir sur le monde des causes : **votre esprit**. Tournez-vous vers la source de vos énergies. Vos pensées alimentent cette source. Ne la laissez pas tarir ! Pour cela, vous devez ...

\*\*\*

***Nourrir vos forces mentales***

**C**es forces sont en vous.

Elles ne demandent qu'à être exploitées.

Comment ?

En cherchant les "bonnes pensées", celles qui vous motivent, **qui vous poussent à l'action**.

Dans votre grand archivage intérieur, vous avez des "documents mentaux" très riches.

Les pensées positives, pleines de progrès, d'enthousiasme, d'abondance ne demandent qu'à être

---

appelées dans votre esprit. En gardant l'attention sur vos idéaux, vous réorientez vos forces vers la réalisation de ces derniers dans le monde matériel.

Faites appel à ce type de pensées. Elles agiront de deux façons :

**1** : elles renforceront votre motivation

**2** : elles fixeront le cap (l'objectif) à votre cerveau

**3** : elles influenceront peu à peu votre subconscient

Vous pouvez les appeler quand vous le sentez nécessaire. Mais, plus vous le ferez, plus la nouvelle programmation se renforcera, jour après jour.

\*\*\*

### ***Vivez votre idéal***

**C'**est la conclusion de ce petit livret. Ce qui se produit en vous, est la source de ce qui se produira dans votre vie. C'est une loi de l'esprit. Mais, pour cela, vous devez prendre le contrôle de votre esprit.

**Vivez votre idéal !** Profitez des moments de relaxation ou d'endormissement pour vous plonger dans votre idéal. Vivez-le comme un vrai !

Vous ne tarderez pas à ressentir pleinement les émotions que cette situation créatrice engendre. C'est le début de l'implantation de nouveaux programmes "intéressants" pour vos forces subconscientes.

**Prenez le contrôle de votre esprit - maintenant - !**

---

© copyright Didier Pénissard  
Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.  
Si vous souhaitez être tenu au courant des nouveautés en  
développement personnel, hypnose, coaching, PNL,  
relaxation alpha, pensées positives, sophrologie, super-

---

<http://www.developpement-personnel-club.com>

---

mémoire

- **Inscrivez-vous** à newsletter

<http://www.developpement-personnel-club.com>

**Vous bénéficiez de cours gratuit par Internet, conférence « on-line » gratuite tout au long de l'année, newsletter, informations hebdomadaires sur les meilleures techniques de développement personnel.**

---