

PSYCHO



Il n'y a pas de
hasard

Les synchronicités sont des coïncidences tellement incroyables qu'on a l'impression qu'elles n'arrivent pas par hasard. Ont-elles un sens ? Peut-être bien... du moins si vous acceptez de jouer le jeu !



Isabelle Fontaine, autrice de *Transformez votre vie avec les synchronicités*, raconte : « J'étais occupée à l'écriture d'un ouvrage sur la digital détox, inspiré par une surconsommation de télé en famille, lorsque je découvris, un matin, une inscription taguée à la peinture rouge sur le mur de l'immeuble en face de chez moi : « Maman, on a éteint la télé ». Elle était bien visible depuis mon bureau où je passais mes journées à écrire. Je pensai d'abord à une blague, mais de qui, et pourquoi ? Le mur, très difficile d'accès, avait nécessité une intervention périlleuse, de nuit... Quel que soit son mystère, l'histoire, qui m'a fait expérimenter cet état typique de fascination synchronistique, faisait sens pour moi. Ce tag était en effet un parfait miroir de ce qui occupait mes journées. L'inscription m'accompagna tout le long de la gestation du livre, avant d'être un jour effacée. » Scotchant, n'est-ce pas ? Théorisée par le psychiatre Carl-Gustav Jung (dissident) de Freud, sur base de son expérience auprès de ses patients, la synchronicité est une coïncidence tellement incroyable (qu'elle soit heureuse ou qu'elle ait carrément des allures de série noire) qu'on en vient à douter qu'elle ne soit que le fruit du hasard. Survenant sous forme d'objets trouvés, de rencontres, de chansons, de messages dans un film, un livre ou sur une affiche publicitaire, un mot qui revient sans cesse, un chiffre récurrent... on la reconnaît à 4 indices : elle n'a pas de cause logique, elle provoque un fort impact émotionnel (on parle de « numinosité »), elle survient généralement dans des périodes de transition (période de questionnement, de blocage, de chaos...) et elle a un pouvoir transformateur. C'est d'ailleurs son utilité première : « La synchronicité est là pour faire bouger les choses », affirme Isabelle Fontaine.

TÉMOIGNAGE

Marie-Laure « J'attendais mon train et j'étais perdue dans mes pensées. J'envisageais alors de me reconverter en tant que coach. Est-ce que j'ose ? Et si je n'y arrive pas ? Peut-être devrais-je être raisonnable et me concentrer sur mon job actuel ? J'ai un enfant je ne peux plus me permettre... ! Puis, je me suis dit : 'Stop pour aujourd'hui, l'univers me donnera un signe'. Un train est arrivé... avec le mot 'coach' tagué dessus ! Depuis, j'ai osé ouvrir ma chaîne YouTube (Survivants de PN-relation toxique) qui a aujourd'hui des milliers d'abonnés, j'ai aidé des clients à construire une nouvelle vie et j'ai même écrit un livre qui sortira en septembre. »

TÉMOIGNAGE

Nathalie « Lorsque j'ai rencontré l'agent immobilier de l'appartement que je convoitais, je n'en suis pas revenue. Il s'appelait Mr Mangez... et je suis journaliste culinaire. C'est sûr : c'est là que je devais vivre. Cet appartement était pour moi ! »

TÉMOIGNAGE

Juliette « Un ami à moi est décédé il y a peu. Après avoir appris la nouvelle, je prends ma voiture et à la radio, j'entends une chanson de son chanteur préféré... »

COMME UN ÉCHO AUX PENSÉES

Si pour certains, les synchronicités sont des signes de l'au-delà, pour d'autres, elles pourraient avoir une base scientifique. Trois chercheurs français se sont en effet lancés dans des analyses poussées du phénomène, parlant de « double causalité », de « psyché quantique » ou de « psychomatière » – on vous épargne ces explications théoriques complexes : Isabelle Fontaine les résume très bien dans son livre. Faut-il y voir un effet des biais cognitifs – qui nous font voir par exemple des femmes enceintes partout quand on l'est ou qu'on a envie de l'être – ? Ou encore du « réseau cérébral par défaut », qui fait que, lorsqu'on laisse libre cours à ses pensées, le cerveau, « au repos », en profite pour trier des infos, les mettre en lien et ainsi stimuler la créativité et l'imagination ? On parle également de synchronicité en psychogénéalogie (répétitions d'une génération à l'autre, ou d'une date à une autre) ou en psychanalyse (rappelez-vous la série *En thérapie*), lorsqu'un événement est interprété au regard d'une problématique (on parle « d'associations libres »). C'est d'ailleurs ainsi que Jung les expliquait. « Coïncidence signifiante, explique Isabelle Fontaine dans son livre, elle est pour lui la matérialisation, dans l'espace physique, extérieur, d'un contenu psychique, intérieur, provoquant une sidération chez la personne. Nul hasard aveugle à l'œuvre ici, mais un écho signifiant à un contenu latent de la psyché, plus ou moins conscient – désir, peur, besoin, préoccupation, limite, blocage, ombre... » Bref, le sens de la synchronicité ne réside pas dans l'événement lui-même – qui aurait été « envoyé » par une puissance extérieure –, mais dans l'interprétation que nous en donnons par rapport à notre vécu.

LE SIGNE D'UNE PHASE CLÉ DANS VOTRE VIE

Justement, qu'en est-il de l'interprétation ? Isabelle Fontaine propose de la faire en 4 étapes. 1) Posez-vous cette question : quel est le domaine de ma vie où je me sens bloquée, où j'ai besoin de bouger ? « Il y a de fortes chances que cette synchronicité soit en lien avec une transformation en cours. » 2) Analysez le contexte de la/des synchronicités : où étiez-vous ? À quoi pensiez-vous ? Qui était avec vous ? ... 3) Cherchez les symboles. « Comme les →

→ rêves, les synchronicités peuvent nous parler avec des symboles. Si c'est, par exemple, un animal qui revient sans cesse dans votre vie, informez-vous sur son mode de vie, ses qualités, ses défauts, les légendes qui l'entourent... Peut-être quelque chose fera-t-il écho à ce que vous vivez. » **4) Reprenez ensuite une certaine distance** et essayez de voir dans quelle direction vous pousse ce message synchronistique. « Dans tous les cas, affirme Isabelle Fontaine, **ce décryptage ne pourra être que totalement subjectif et personnel, en lien avec votre vécu, vos préoccupations, vos envies...** Personne n'est mieux placé que vous pour l'interpréter. » Pas besoin pour autant de vouloir trouver du sens à tout bout de champ à ce qui vous arrive, pas besoin non plus de vouloir interpréter à tout prix les synchronicités qui surviennent – peut-être n'ont-elles juste pas de sens, mais leur « seule présence est le signe que vous vous trouvez dans une phase clé de votre chemin », estime Isabelle Fontaine. **Vous pouvez aussi juste profiter de leur apparition pour ce qu'elles sont : un zeste de magie dans votre vie !**



TÉMOIGNAGE

Pascale « J'étais en arrêt de travail, perdue, sans perspective professionnelle. Comme on m'avait proposé quelques semaines plus tôt d'importer des pierres des États-Unis, je suis allée me renseigner au bureau de la TVA, mais celui-ci était exceptionnellement fermé. Comme il pleuvait et que je devais attendre mon mari, je me suis quand même assise dans le hall en l'attendant. En face de moi, j'ai vu l'inscription 'douane'. Comme j'avais du temps à perdre, j'ai été voir si quelqu'un pourrait me renseigner à propos des droits de douane sur les minéraux. J'ai expliqué à un employé mon vague projet et là, ses yeux se sont éclairés. Il m'a montré la météorite qu'il portait autour de son cou, est retourné à son bureau et est revenu avec une sorte de cassette d'écolier remplie de pierres. Il m'a raconté avec passion leur histoire, m'a proposé de faire quelques recherches pour moi. Son récit passionné a réveillé quelque chose en moi : moi qui, depuis plusieurs mois, voire plusieurs années, m'étais fanée, oubliée, effacée, je me suis remise à rêver. C'est ainsi que je me suis lancée : business plan, tournée des banques... Jusqu'à la naissance de ma boutique (amethyste-boutique.be). Le plus fou, c'est que lorsque j'ai voulu aller remercier ce monsieur, on m'a dit que le jour où je l'avais rencontré était le dernier avant sa pension ! »

PROVOQUEZ LES SYNCHRONICITÉS

- **Soyez ouverte à l'idée et restez attentive.** Si, par exemple, vous voyez un objet incongru sur votre chemin, au lieu de le contourner, prenez-le et voyez s'il entre en résonance avec votre vécu. « Le hasard ne favorise que les esprits préparés », a dit Pasteur.
- **Notez coïncidences et synchronicités dans un carnet.** Comme pour les rêves, plus vous les notez, plus elles seront nombreuses.
- **Posez une question** (notez-la dans votre carnet), déterminez un laps de temps précis et, pendant ce laps de temps, soyez attentive aux signes qui se présentent (une phrase dans une chanson, un slogan dans une pub...) et qui pourraient bien apporter des éléments de réponse.
- **Jouez à pile ou face, ou pratiquez la bibliomancie** : choisissez un livre qui vous « parle », ouvrez-le au hasard, pointez du doigt, lisez la ligne (ainsi que celles du dessus et du dessous) et laissez résonner le message en vous.
- **Oubliez votre timidité et osez parler à des inconnus.** Vous pourriez être surprise de vous découvrir des choses en commun, apprendre quelque chose de précieux, voire faire une rencontre déterminante.
 - **Dites oui aux propositions de dernière minute !**
- **Changez vos habitudes** : vous pourriez faire une rencontre, découvrir un nouvel endroit qui vous inspire, stimuler de nouvelles idées.

Pour en savoir plus

→ LIRE

- **Transformez votre vie avec les synchronicités**, Isabelle Fontaine, éd. Eyrolles.
- **La magie des synchronicités**, Françoise Dorn, éd. Jouvence Poche.
- **J'apprends à accueillir les synchronicités, 70 exercices pour trouver le sens de notre vie**, Géraldyne Prévot-Gigant, éd. Leduc Pratique.
- **Il suffit parfois d'un signe**, Anne Tuffigo, éd. Albin Michel (point de vue plus ésotérique).

→ INTERNET

- **histoireintuition.com** : le site d'Isabelle Fontaine.
- **understandinguncertainty.org/coincidences** : le statisticien britannique et professeur à l'université de Cambridge, David Spiegelhalter collecte auprès du grand public des milliers d'histoires de coïncidences incroyables. Vous pouvez les consulter ou y laisser les vôtres (en anglais).
- **Jean-François Vézina** est un autre grand spécialiste des synchronicités. Plusieurs de ses conférences sont disponibles sur Youtube. ●