

The game of life and how to play it

by Florence Scovel Shinn · Language: FR

Summary by booksummaryai.com —

<https://booksummaryai.com/country/fr/the-game-of-life-and-how-to-play-it-resume>

Summary

En 60 secondes

Florence Scovel Shinn affirme que la vie n'est pas un combat mais un jeu régi par une loi spirituelle, la Bible servant de livre de règles. Tout ce que vous envoyez, en paroles ou en actes, vous revient : vos paroles et votre imagination construisent littéralement votre avenir. Sa méthode est pratique : niez la peur, affirmez votre bien, pardonnez vite, et cessez de résister aux personnes et aux situations. Chaque chapitre associe une loi à la transformation d'un client réel — dettes payées, maris de retour, carrières lancées. Prononcez le résultat que vous désirez, et regardez le monde extérieur s'y conformer.

Pourquoi le lire

Ce classique de 1925 est la grand-mère de tous les livres d'affirmations et de manifestation qui garnissent vos étagères, et il reste le plus charmant de la famille. Shinn écrit comme une amie sage, avec des versets bibliques et des histoires du quotidien, pas comme une gourou. Lisez-le si vous vous surprenez à tenir des propos de malheur sur l'argent, l'amour ou la santé — et que vous voulez un moyen concret de changer le scénario.

Les idées clés

La vie est un jeu, pas un combat

Une femme vint trouver l'auteur en grande détresse. Son mari l'avait quittée, et elle dit vouloir le récupérer. L'auteur découvrit qu'elle se représentait sans cesse lui avec une autre femme. Shinn lui dit d'abandonner cette image et de dire plutôt : « Il est divinement protégé, et son cœur est entre les mains de Dieu », et de le voir tel que Dieu le voit — parfait. Elle suit l'instruction. Bientôt son mari revient, avouant qu'il était malheureux et voulait rentrer à la maison.

Shinn ouvre avec un recadrage : la vie est un jeu qui ne peut se jouer avec succès sans la connaissance de la loi spirituelle. L'Ancien et le Nouveau Testament donnent les règles du jeu avec une clarté merveilleuse. Jésus enseigna le donner et le recevoir — « Ce que l'homme sème, cela il le récoltera aussi » — si bien que tout ce que vous envoyez en parole ou en acte vous revient. L'imagination, « les ciseaux de l'esprit », découpe jour après jour les images que vous entretenez, et tôt ou tard vous rencontrez vos créations dans le monde extérieur. Les Grecs disaient : « Connais-toi toi-même. »

À essayer: Repérez une image mentale que vous rejouez à propos d'une personne ou d'un problème, et remplacez-la délibérément par une scène de cette situation qui se déroule bien.

Achetez le costume : agir riche avant de l'être

Un homme vint demander à l'auteur un traitement pour la prospérité. Il portait un costume élimé et paraissait très pauvre. Il dit qu'il était sans travail depuis longtemps. L'auteur lui dit d'aller acheter un costume neuf, car il déshonorait Dieu par son apparence misérable. Il protesta qu'il n'avait pas d'argent. Elle lui dit de l'acheter à crédit, dans l'attente de sa provision. Il le fit, et dans la semaine il reçut une position payant 60 dollars par semaine. Pendant ce temps, une femme dans le besoin donnait la dîme et faisait la charité pendant que son argent fondait. Shinn lui demande ce qu'elle disait : « Je n'ai pas peur, je me confie en Dieu. » L'auteur lui dit de changer sa déclaration en : « Je suis riche, et ma provision vient de Dieu. » Elle le fit, et peu après, un parent lui envoya un chèque de 1 000 dollars.

La prospérité, pour Shinn, est une affaire de ce que vous énoncez et de la manière dont vous vous portez. Elle cite un vieil adage — « L'extrémité de l'homme est l'opportunité de Dieu » — le tournant où vous abandonnez votre volonté à la volonté de Dieu.

À essayer: Remplacez cette semaine une phrase du type « je ne peux pas me le permettre » ou « je suis fauché » par « Ma provision vient de Dieu » — et faites un achat qui signale que vous attendez l'abondance.

Vos mots sont des boomerangs

Une femme avait une grande peur d'une certaine maladie. L'auteur lui dit de dire : « Il n'y a aucun pouvoir dans la maladie, car Dieu est ma santé. » Elle le fit, et la peur la quitta. Elle fut guérie. Un homme était très endetté et ne voyait aucune issue. L'auteur lui dit de dire : « Je ne dois rien à personne sinon l'amour ; Dieu est ma provision, et toutes mes dettes sont payées. » Il le fit, et peu après, un parent lui envoya un chèque de 2 000 dollars, qui payait toutes ses dettes.

Elle recadre aussi les autres : « Chaque homme est un Maillon d'Or dans la chaîne de mon bien, car tous les hommes sont Dieu en manifestation, attendant l'opportunité donnée par l'homme lui-même de servir le plan divin de sa vie. »

À essayer: Choisissez votre plainte la plus fréquente et écrivez une phrase de dénégation à son sujet plus une phrase d'affirmation de son contraire ; dites les deux chaque jour.

L'eau gagne : la Loi de la Non-Résistance

Une femme avait de grands ennuis avec son mari, qui était alcoolique. Elle avait tout essayé pour le réformer, mais avait échoué. L'auteur lui dit de cesser de résister à la situation et de dire : « Je vois le Christ en toi, et tu es parfait. » Elle le fit, et son mari cessa de boire et devint un mari dévoué.

Shinn cite la conception chinoise selon laquelle l'eau est l'élément le plus puissant parce qu'elle est parfaitement non-résistante — elle use la roche et emporte tout sur son passage. Rien sur terre ne peut résister à une personne absolument non-résistante. Jésus dit « Ne résistez pas au mal », et Shinn le lit littéralement : en réalité il n'y a pas de mal, seulement une image dans l'esprit qui disparaît quand la pensée change.

À essayer: Choisissez une personne qui vous irrite et, pendant une semaine, nommez silencieusement chez elle un point qui est juste au lieu de ressasser ce qui ne va pas.

Pardonnez la dette, encaissez l'argent

Une femme avait été lésée par un parent qui lui avait pris de l'argent. Elle était très aigrie. L'auteur lui dit de pardonner et de dire : « Je te pardonne, et je suis pardonnée. » Elle le fit, et peu après, le parent lui rendit l'argent, et ils se réconcilièrent.

Le karma, tel que Shinn le raconte, est mécanique : « L'homme ne reçoit que ce qu'il donne. Le Jeu de la Vie est un jeu de boomerangs. Les pensées, les actes et les paroles de l'homme lui reviennent tôt ou tard, avec une précision stupéfiante. »

À essayer: Nommez une personne à qui vous faites encore payer des intérêts émotionnellement, et dites « Je te pardonne, et je suis pardonnée » jusqu'à ce que vous le pensiez vraiment.

Délestez-vous du fardeau, puis allez libre

Une femme était dans une grande crainte pour son fils, qui était à la guerre. L'auteur lui dit de dire : « Je me déleste de ce fardeau sur le Christ intérieur, et je vais libre. » Elle le fit, et sa crainte la quitta. Son fils rentra chez lui sain et sauf.

Le subconscient fonctionne par substitution — on ne peut pas penser deux pensées en même temps, donc quand une pensée négative entre, on la remplace par une positive. Se délester du fardeau est l'acte délibéré de remettre l'inquiétude entre les mains et de refuser de la reprendre.

À essayer: Quand une inquiétude tourne en boucle ce soir, dites une fois : « Je me déleste de ce fardeau sur le Christ intérieur, et je vais libre », puis pensez à quelque chose dont vous êtes reconnaissant.

Cessez de critiquer les hommes si vous voulez un mari

Une femme vint trouver l'auteur en disant qu'elle voulait un mari, mais qu'elle n'avait jamais reçu de demande en mariage. L'auteur découvrit qu'elle critiquait toujours les hommes et leur trouvait des défauts. L'auteur lui dit de dire : « Je vois le Christ en chaque homme, et je suis entourée d'amour. » Elle le fit, et dans l'année elle était heureusement mariée.

Shinn s'appuie sur le verset « L'amour parfait bannit la crainte » : si vous craignez une perte, vous attirez cette perte. L'amour est la loi de l'univers et l'accomplissement de la loi.

À essayer: Pendant une semaine, annulez chaque plainte au sujet du sexe opposé — à voix haute ou dans votre tête — et remplacez-la par « Je suis entourée d'amour. »

L'intuition qui sauva une vie

Une femme hésitait à faire un voyage. Elle demanda une guidance. L'auteur lui dit de dire : « Intelligence infinie, révèle-moi la voie. » Elle reçut une forte intuition de ne pas y aller. Elle la suivit, et apprit plus tard que le navire qu'elle aurait dû prendre avait sombré.

L'intuition est « la petite voix silencieuse », la voix de Dieu en nous — « Elle a toujours raison, et elle ne faillit jamais. »

À essayer: Avant une décision cette semaine, demandez calmement : « Intelligence infinie, révèle-moi la voie », et suivez la première intuition calme qui vous vient.

Chantez quand même : votre dessein divin

Une femme avait une belle voix et voulait chanter, mais elle était toujours freinée par la peur. L'auteur lui dit de dire : « J'ai l'expression parfaite de moi-même, et le dessein divin de ma vie se manifeste maintenant. » Elle le fit, et peu après, on lui offrit de chanter dans une grande église, et sa carrière commença.

Chaque vie a un dessein divin — un plan parfait — et « Nul homme ne peut échouer s'il est sur le chemin de son dessein divin. » Ce chemin est le chemin de la moindre résistance, toujours accompagné de santé, de richesse, d'amour et d'expression parfaite de soi.

À essayer: Nommez la chose que la peur vous empêche de faire, et dites chaque jour : « J'ai l'expression parfaite de moi-même, et le dessein divin de ma vie se manifeste maintenant. »

Niez la perte, affirmez le gain

L'auteur déclare : « L'homme doit bâtir sa conscience de la santé, de la richesse et du bonheur, en faisant des affirmations. Une affirmation est un énoncé de Vérité. C'est la parole de Dieu, et elle ne peut échouer. » Elle propose une négation pour quiconque craint de perdre quelque chose : « Il n'y a pas de perte dans l'Esprit divin, donc je ne peux rien perdre de ce qui m'appartient de droit. Je suis un avec l'approvisionnement universel, et je reçois maintenant ce qui m'appartient. » Et une affirmation pour quiconque cherche une direction : « Je suis maintenant sur le chemin de mon dessein divin. Toutes les portes s'ouvrent maintenant pour moi. Tous les canaux sont maintenant libres. Je reçois maintenant ce qui m'appartient. »

La méthode que Shinn démontre tout au long du livre trouve ici son mode d'emploi.

À essayer: Écrivez la négation et l'affirmation de Shinn sur une carte et lisez-les à voix haute chaque matin cette semaine.

Les meilleures citations

- "Ce que l'homme sème, il le récoltera aussi." - Jésus-Christ, cité par Florence Scovel Shinn

- "L'extrémité de l'homme est l'occasion de Dieu." - Florence Scovel Shinn
- "Chaque homme est un maillon d'or dans la chaîne de mon bien, car tous les hommes sont Dieu en manifestation, attendant l'occasion donnée par l'homme lui-même de servir le plan divin de sa vie." - Florence Scovel Shinn
- "La petite voix tranquille est la voix de l'intuition. C'est la voix de Dieu au-dedans. Elle a toujours raison et elle ne manque jamais." - Florence Scovel Shinn

Limites

Shinn offre des anecdotes, pas des preuves — chaque histoire se termine par un mari de retour, une dette payée ou un chèque dans la boîte aux lettres, sans qu'aucun échec ni délai ne soit montré. La logique peut glisser vers la culpabilisation de la victime : si vous êtes malade ou pauvre, le livre sous-entend que vos paroles en sont responsables. Son recours à l'achat à crédit comme acte de foi se lit différemment un siècle plus tard. Et le cadre chrétien suppose un Dieu qui récompense la bonne formulation, ce qui ne conviendra pas à toutes les croyances. À prendre comme une discipline mentale pratique, non comme une garantie.

En une phrase

Prononcez le résultat que vous désirez, voyez-le comme déjà vrai, et cessez de résister — car tout ce que vous envoyez vous revient.

Pour qui

Toute personne dont le monologue intérieur ressemble à un pronostic de malheur sur l'argent, l'amour ou la santé. Aussi les lecteurs curieux de savoir où les livres modernes de manifestation ont puisé leur plan.