

Louise HAY

Courte biographie de Louise L. Hay (1926 – 2017) :

Louise Lynn Hay est une écrivaine américaine qui a publié son premier livre à l'âge de 50 ans. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages « best-sellers » sur le développement personnel, le plus célèbre étant You Can Heal Your Life paru en 1984 ([Transformez votre vie](#))

Ses premières années furent très difficiles. Née d'une mère pauvre qui épouse un homme qui s'avéra être violent. Louise L. Hay fut victime de viol à 5 ans. À 16 ans, elle donne naissance à une petite fille qu'elle fait adopter. Par la suite, elle survit grâce à divers petits emplois.

En 1950, Louise Hay devient mannequin, une carrière qui lui sourit enfin. Elle se marie à Andrew Hayet et divorce 14 ans plus tard. Elle rencontre ensuite Raymond Barker qui lui fait découvrir **la pensée créatrice**. Un mouvement qu'elle enseigne quelque temps.

Un cancer lui est diagnostiqué en 1977. C'est à cette époque qu'elle commence à effectuer un travail intense sur elle-même basé principalement sur la méditation et les affirmations. Cette philosophie de vie contribue à son bon moral malgré la maladie. Louise L. Hay écrit alors son livre le plus populaire « You Can Heal Your Life » dans lequel elle raconte les épreuves de sa jeunesse ainsi que sa guérison.

Elle fonde sa propre maison d'édition qui reverse ses profits aux orphelins du SIDA. Elle crée également une fondation qui a pour but ~~pour~~ le bien-être des prisonniers, la protection des animaux et bien d'autres causes. En dehors de l'écriture, Louise Hay passe ses derniers jours à peindre et à jardiner dans sa maison en Californie.

1

Sa philosophie

Le livre Transformez votre vie véhicule deux idées principales :

- Les pensées que vous avez influent sur ce qu'il vous arrive. **Agir sur ses pensées, c'est agir sur sa vie.**
- La pensée positive peut non seulement vous permettre de changer de vie, mais aussi vous guérir de maux mentaux et physiques.

Objectifs

Le tableau suivant recense un certain nombre de symptômes physiques et propose un décodage du corps. La maladie c'est le « mal qui dit » quelque chose de notre souffrance non exprimée (« causes profondes ») et qui va trouver un moyen de se manifester par le corps (soma en Grec).

Louise Hay propose des phrases positives afin de permettre une alternative à la maladie, de « nouveaux schémas ». Nous pouvons tester les phrases correspondantes qui peuvent parfois devenir des phrases d'objectif.



PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Abcès	Blessure, affronts, vengeance.	Je laisse mes pensées être libres. Le passé est le passé. Je suis en paix.
Accidents	Incapacité à parler pour soi. Rébellion contre l'autorité. Croyance en la violence.	Je me libère du schéma mental qui a créé cette situation. Je suis en paix. Je suis valable.
Acné	Non acceptation de soi. Aversion pour soi.	Je m'aime et m'accepte tel que je suis. Non je suis, ici et maintenant.
Alcoolisme	Sentiment d'être inutile et inadéquat·e. Culpabilité. Rejet de soi.	Je me libère de mon passé. Je vis au présent. Je mérite d'être aimé·e. Je m'aime, m'approuve.
Amygdalite	Peur. Émotions refoulées, créativité étouffée.	Le bien en moi circule librement. Je consens à devenir un canal ouvert par lequel ma divinité s'exprime et se répand.
Anémie	Absence de joie et d'intérêt dans la vie. Vie basée sur des «oui mais».	Mon Univers déborde de Joie. Tout m'intéresse.
Appendicite	Peur. Peur de la Vie. Obstruction au courant de la vie.	Je suis en sécurité. Je me détends et laisse la vie s'écouler joyeusement.
Artériosclérose	Résistance, tension, étroitesse d'esprit. Refus de voir ce qui est bon.	Je suis entièrement ouvert·e à la vie et à la joie. La vie est belle.
Arthrite	Amertume, ressentiment, critique. Se sentir non-aimé·e.	Amour, pardon. Je laisse les autres être eux-mêmes ou elles-mêmes et moi, je suis libre.
Asthme	Hyper-sensibilité. Amour étouffé. Pleurs refoulés. Sentiment d'être étouffé·e.	Il est sans danger pour moi maintenant de prendre ma vie en charge. Je choisis d'être libre.
Attaque	Rejet de la Vie. Violence dirigée contre soi. Résistance extrême.	J'accepte ma vie passée, présente et future. Ma vie est remplie de joie.
Bégaiements	Insécurité. Manque d'expression de soi. Ne pas avoir la permission de pleurer.	J'ai le droit de parler pour moi-même. Je suis en sécurité quand je m'exprime. Je communique avec amour.
Bleus	Les petites bousculades de la vie. Autopunition.	Je m'aime et me chéris. Je suis gentil·le et doux·ce avec moi. Tout est bien.
Bouche	Incapacité de faire entrer les idées. Opinions arrêtées.	J'accueille les idées nouvelles et je les prépare pour les assimiler et digérer

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Bronchite	Milieu familial enflammé : disputes et cris. Parfois le silence.	Paix. Personne ne peut m'irriter à moins que je n'y consente.
Brûlures	De la colère qui consume.	Personne n'a de pouvoir sur moi. Je représente la paix dans mon entourage.
Bursite	Colère réprimée. Vouloir frapper quelqu'un.	J'utilise des moyens sûrs et inoffensifs pour libérer ma colère. L'Amour me détend et me libère.
Cancer	Secret profond ou vieux chagrin qui ronge de l'intérieur. Vieux ressentiments. Blessure profonde.	Plus de secrets. Je me libère totalement de mon passé. Mon moment présent est plein de joie.
Cardiaque	Problèmes sérieux de longue date sur le plan émotionnel. Absence de joie. Rejet de la Vie.	Joie, amour, paix. J'accepte avec joie la vie dans sa totalité.
Cataracte	Avenir sombre, incapacité de voir en avant.	Je suis libre. La vie est éternelle et remplie de joie.
Cholestérol	Les conduits de la joie sont bouchés. Peur d'accueillir la joie.	C'est normal d'être joyeux-se. Mes canaux sont grands ouverts. Il est sans danger de recevoir.
Colite	Parents trop exigeants. Oppression, défaite. Besoin d'affection. Expérience bloquée du passé.	Je suis libre. Je suis la Source de ma Joie. La Vie est éternelle.
Constipation	Refus de se défaire de ses vieilles idées. Parfois mesquineries.	Je laisse tomber le passé. Je laisse largement couler la vie.
Cou (problèmes de)	Manque de flexibilité. Refus de voir les aspects d'une question. Entêtement.	Je suis souple et flexible. J'accueille d'autres vues que les miennes.
Crampes	Tension. Peur. S'agripper et se cramponner.	Je me détends et laisse mon esprit en paix.
Démangeaisons	Désirs insatisfaits, remords. Punition et culpabilité.	Je suis en paix exactement là où j'en suis. J'accepte le positif, en sachant que tous mes besoins seront comblés
Dents	Indécision de longue date. Incapacité de démonter des idées pour les analyser et prendre des décisions.	Je prends mes propres décisions, je les fonde sur les principes de vérité. Je suis tranquille quant aux résultats de mes décisions.
Dépendance (toxicomanie)	Rejet de soi-même. Manque d'Amour.	Je ne dépends que de mon Amour. Rien n'a de prise sur moi, à moins que je n'y consente.

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Diabète	Regret de ce qui aurait pu être. Un grand besoin de contrôler. Sentiment de tristesse profonde.	Ce moment est plein de joie. Dorénavant, je choisis d'expérimenter la douceur de chaque jour.
Diarrhée	Rejeter les idées trop vite. Rejet du passé. Peur. Fuite.	J'absorbe, j'assimile et élimine en ordre parfait. Je suis en paix avec la vie.
Doigts	Faire des chichis avec les détails de la vie.	Je me détends, je suis en paix avec les détails de la vie.
Dos	Manque de soutien. <u>Haut du dos</u> : Manque de soutien affectif. Refoulement de l'amour. <u>Bas du dos</u> : Manque de soutien financier. Peur de l'argent.	J'ai confiance en la vie. L'univers me supporte. Je m'ouvre à l'amour et à la confiance. Tous mes besoins sont pris en charge. Je suis en sécurité.
Douleur	Culpabilité. La culpabilité recherche toujours la punition.	Je n'ai plus besoin de me punir. Je lâche prise et laisse la vie me pénétrer.
Eczéma	Hypersensibilité. Individualité et personnalité blessée. Furieux antagonisme.	Je me sens en sécurité. Personne ne me menace en tant qu'individu.
Embonpoint	Insécurité. Rejet de soi. Recherche de l'Amour. Protection du corps. Tentative pour « remplir » son Moi. Peur de perdre quelqu'un ou quelque chose. Émotions refoulées.	Je m'accepte et m'aime tel que je suis. Les nourritures spirituelles m'apaisent toujours. Je me permets de « sentir ».
Engourdissement torpeur	Retenir l'amour ou la considération.	Je corresponds à la vie. Je partage mes sentiments et mon amour. Je « sens ».
Épaules (problèmes)	Porter un fardeau se sentir surchargé, sans aide, sans espoir.	Je m'abandonne allègrement à la vie. Tout ce que j'accepte est bon pour moi.
Épilepsie	Rejet de la Vie. Sentiment de persécution. Violence retournée.	Je m'aime et j'aime aussi toutes les manifestations de la vie. Je choisis de voir la vie dans son éternité et sa joie.
Estomac	Incapacité d'assimiler les idées. Peur des idées nouvelles.	J'assimile facilement toute idée nouvelle. Je suis en accord avec la vie.
Évanouissements	Peur. Battu d'avance. Ne peut faire face et disparaît.	J'ai le pouvoir, la force et la connaissance pour prendre ma vie en main.
Excroissances	Blessures dorlotées. Orgueil. Sens des valeurs faussé.	Je pardonne. Je m'aime et ne me ferai aucun mal.

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Fatigue	Opposition, ennui. Manque d'amour pour actes accomplis.	J'ai le goût de vivre et je suis rempli-e d'énergie.
Fièvre	Colère. Brûler.	Je suis l'expression paisible de la paix et de l'amour.
Foie	Dépression, répression. Plaintes chroniques. Le foie est le foyer de la colère et des émotions primitives.	Tout ce que je connais est amour, paix et joie. Je choisis de vivre en occupant l'espace ouvert de mon cœur. Je cherche l'amour et le trouve partout.
Vésicule biliaire	Amertume. Pensées « dures » entre-tenues	Rémission joyeuse du passé. La vie est douce et moi aussi.
Folie	S'échapper, se replier sur soi. Coupure violente avec la Vie. Fuite de la famille.	Cet esprit connaît sa véritable identité et il est un centre créatif de la divine expression de Soi.
Furoncles	Colère qui bout et déborde.	J'ai la joie de vivre. Je me libère de ma colère et de mon ressentiment.
Gaz	S'agripper. Idées non digérées. Peur.	Je me détends et laisse la vie couler aisément dans tout mon être.
Genoux	Inflexibilité, peur. Égo, orgueil. Incapacité de plier. Raideur, entêtement.	Je suis flexible et mobile. Pardon. Compréhension. Compassion. Tout est bien.
Gingivites	Incapacité de renforcer les décisions prises.	Je suis une personne décidée. Je poursuis ce que j'entreprends.
Glandes (problèmes)	Déséquilibre. Manque d'ordre. Mauvaise distribution.	Je suis parfaitement en équilibre. Mon système est en ordre
Glaucome	Pression émotionnelle résultant d'anciennes blessures.	Personne ne peut jamais me blesser. Je vois avec des yeux d'Amour et de tendresse.
Gorge	La voie de l'expression, canal de la créativité. Colère réprimée. Heurt émotionnel avalé.	Je m'exprime librement et allègrement. Personne ne peut me blesser. Je suis en paix
Goutte	Besoin de domination. Impatience, colère.	Je libère mon ego et tout sentiment de supériorité. Je laisse les autres « être ».
Grippe	Contamination par des croyances négatives populaires. Foi dans les statistiques.	Chaque expérience est parfaite à l'égard de notre croissance. Je suis en paix tel-le que je suis.

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Haleine	Attitudes corrompues, vils commérages, pensées infâmes.	Je m'exprime avec douceur et amour. Je n'exhale que le bon.
Hanches	Peur d'aller de l'avant dans les décisions importantes.	J'avance gaiement, soutenu·e et supporté·e par mes forces vitales.
Hémorroïdes	Peur des échéances. Restes de colère du passé. Peur de lâcher prise. Accablement.	Je me libère de tous mes fardeaux et de toute forme de pression. Je vis mon moment présent dans la joie.
Hépatite	Peur, colère, haine. Le foie est le foyer de la colère et de la rage.	Je me libère de tout ce qui m'est devenu inutile. Ma conscience est maintenant purifiée. Mes pensées sont fraîches, neuves et pleines de vie.
Hernie	Effort, pensées lourdes. Auto-punition. Expression créatrice inappropriée. Colère	Ma vie est imprégnée de douceur et d'harmonie. Je m'aime tendrement.
Hernie discale	Indécision. Manque d'appui sur le plan émotionnel.	Je suis courageux·se et indépendant·e. La Vie me supporte.
Hypoglycémie	Système non équilibré. Manque de joie.	L'accueil que je fais à la Joie équilibre mes systèmes.
Impuissance	Pression sexuelle, tension, culpabilité. Croyances sociales. Dépit contre un partenaire précédent.	Pouvoir. Je laisse ma source d'énergie sexuelle jaillir allègrement et puissamment.
Incontinence	Peur d'un parent, surtout du père.	Amour, compréhension, compassion.
Indigestion	Peur, terreur, anxiété.	J'accueille le neuf, et l'assimile facilement.
Infection	Irritation, colère. Agacement.	Rien ne peut m'irriter. Je suis paisible et harmonieux.
Insomnie	Tension. Culpabilité. Peurs	Je laisse passer la journée et m'abandonne à un sommeil paisible. Demain prendra soin de lui.
Jambes	Peur de l'avenir. Vos jambes vous portent vers l'avant.	J'avance dans la joie et la confiance.
Jaunisse	Préjudice interne et externe. Raison déséquilibrée.	J'éprouve de la tolérance, de la compassion et de l'amour pour tout le monde.
Kyste	Déviations de la croissance. Chocs et blessures dorlotées.	Je permets à mes vieilles colères de se dissoudre. Rien ne peut me blesser.
Laryngite	Peur d'énoncer des opinions. Ressentiment contre l'autorité.	Je peux parler en faveur de moi-même. M'exprimer est sans danger.

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Mains	L'aptitude à prendre et à abandonner. Peur des idées nouvelles.	Les idées coulent à travers moi dans l'amour et l'aisance.
Mal de voiture	Peur. Captivité. Sensation d'être pris·e dans un piège.	Je me déplace avec aisance dans le temps et dans l'espace. Il n'y a pas de place pour la peur
Mal de mer	Peur. Peur de la mort. Manque de contrôle.	Je suis totalement en sécurité dans l'Univers. Où que je sois, je suis en paix. Je fais confiance à la vie.
Maux de tête	Dénigrement de soi. Autocritique. Peur.	Paix. Amour. Joie. Détente. Tout va bien dans mon monde à moi.
Ménopause	Peur de devenir inutile, de ne plus être désiré·e. Rejet de soi-même. Peur de vieillir.	Je suis bien équilibrée et calme à chaque changement de cycle et je bénis mon corps avec amour.
Menstruations	Rejet de sa féminité. Culpabilité. Peur. Croire que les organes génitaux sont synonymes de péchés et de souillure.	J'accepte tout mon pouvoir en tant que femme. Ma féminité évolue et se transforme normalement. Je m'aime et m'approuve.
Migraines	Résistance au courant de la Vie. Accès émotifs. Peurs d'origine sexuelle.	Je me détends dans le courant de la vie et la laisse circuler librement en moi.
Mycose	Frustration de n'être pas accepté·e. Être incapable d'avancer.	Je m'aime et m'approuve. Je m'autorise à aller de l'avant. Bouger est sans danger.
Nerfs	Communication. Lutte. Précipitation. Peur. Anxiété. Confusion dans la pensée.	Je poursuis ma route sans fin vers l'éternité. Paix. Calme. À quoi bon se dépêcher.
Œdème	De qui ou de quoi ne voulez-vous pas vous défaire?	Je me libère de plein gré de tout mon passé. Je me sens libre et en sécurité.
Ongles	Représentent la protection. Frustration. Rancune d'un parent.	Aller vers l'extérieur est sans danger pour moi. Il est sans danger pour moi de grandir.
Oreilles	Colère. Refus d'entendre. Tumulte excessif. Disputes des parents.	J'écoute avec Amour et entends avec Joie tout ce qui est bon et agréable.
Os	Révolte contre l'autorité. Les os forment la structure de l'Univers.	Je suis en paix avec l'autorité. Je suis l'autorité de mon Univers intérieur.
Paralysie	Peur, terreur. Fuir une personne ou une situation. Résister.	Je fais « Un·e » avec la Vie et j'accueille mes expériences avec joie.
Peau	Menacé·e dans son individualité. Manque de sécurité. Impatience. (Urticaire : moyen infantile d'attirer l'attention).	Je m'accepte en tant qu'individu. Je suis en sécurité sur le plan de mes émotions. J'attire l'attention positive.

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Pieds	Les pieds représentent notre compréhension de nous-mêmes, de la vie et des autres. Peur de l'avenir. Peur de stagner.	Ma compréhension est claire et je consens à changer avec le temps. Je suis en sécurité. J'avance dans la vie avec joie et aisance.
Pneumonie	Désespoir. Lassitude de vivre. Perturbation intérieure. Émotivité.	J'accueille librement les idées créatives. Elles apportent le souffle et l'intelligence de la vie. C'est un nouvel instant.
Poumons	Dépression. Chagrin. Peur d'aspirer et d'expirer la vie.	Mon souffle de vie circule librement dans tout mon être.
Prostate	Tension et culpabilité sexuelles. Attitude d'abandon. Penser vieillir et y croire.	Je m'aime et m'approuve. J'accepte mon propre pouvoir. Je suis et serai toujours jeune d'esprit.
Psoriasis	Peur d'être blessé·e. Engourdissement des sens et de soi. Refus d'assumer ses propres sentiments.	Je suis en paix et en sécurité. Je suis à l'aise dans la vie.
Rachitisme	Sous-alimentation émotive. Manque d'amour et de sécurité	Je me sens en sécurité. Alimenté·e par tout l'amour universel.
Reins	Tout critiquer. Déceptions, échecs. Honte. Réaction puérile.	Chaque expérience ne m'apporte que du bien. Devenir adulte est sans danger.
Rétention	Qu'avez-vous peur de perdre ?	Joie. Je lâche prise de bon cœur.
Rhumatisme	Se sentir victime. Manque d'amour. Amertume chronique. Ressentiment.	Je crée mes propres expériences. J'aime et approuve les autres et moi-même.
Rhumes	Trop d'affaires en cours à la fois. Confusion mentale, désordre, petites blessures. Prêter foi aux croyances du genre : « J'ai 3 rhumes chaque hiver ».	Je suis un libre penseur ou une libre-penseuse. Je suis en paix dans mon propre esprit.
Rhume des foins	Congestion émotionnelle. Peurs rituelles, annuelles. Croire en la persécution. Culpabilité.	Je ne fais qu'un·e avec la vie dans sa totalité. Je suis en sécurité à tout moment.
Sang	Absence de Joie. Manque de circulation des idées. Pensée stagnante.	Joie. Je laisse circuler librement les nouvelles idées.
Sciatique	Peur de l'argent et de l'avenir.	Je vais de l'avant pour mon plus grand bien. Le meilleur de moi-même est partout et je suis en sécurité.

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Sclérose	Durcissement de la pensée. Sécheresse du cœur. Volonté de fer. Inflexibilité.	Je n'essaie plus de contrôler. En choisissant l'amour, les pensées positives, je crée un monde aimant et joyeux.
Seins	Kystes seins : Surprotection. Trop maternelle. Douleurs mammaires : Attitude autoritaire. Tranchante.	Je suis libre et laisse tout le monde l'être aussi. Il est sans danger pour nous tous-tes de grandir.
Sinusite	Ne pas pouvoir « sentir » la proximité de quelqu'un.	Personne n'a le pouvoir de m'irriter à moins que je n'y consente. Paix, harmonie.
Stérilité	Avoir peur et résister au processus de la vie. Ne pas avoir besoin de vivre l'expérience parentale.	Je fais confiance au processus de la vie. Je suis toujours au bon endroit, accomplissant ce qu'il faut au bon moment.
Surdité	Rejet, entêtement, isolement. Que refusez-vous d'entendre ? Attitude du « Laissez-moi tranquille ».	Je me réjouis de tout ce que je peux entendre. Je suis à l'unisson avec tout.
Tension artérielle	Haute : Problèmes émotifs de longue date non résolu. Basse : Défaitisme. Dépression. Tristesse.	Haute : Je me libère avec joie du passé. Basse : Je vis mon moment présent dans la joie. La vie est remplie de joie.
Tuberculose	Dépérissement par égoïsme. Possessivité. Pensées cruelles. Vengeance.	Je ne suis pas étouffé-e par la vie. Ma pensée se fonde sur des idées valables. Chaque moment de ma vie est rempli de sens.
Tumeur	Déviations de la croissance. Blessures et chocs dorlotés.	Relâche. Pardonne. La vie fait fondre toutes les blessures.
Tumeur cerveau	Croyances incorrectes enregistrées dans l'ordinateur. Entêté-e. Refus de changer les vieux schémas de pensée.	Il est facile pour moi de reprogrammer l'ordinateur de mon esprit. Tout dans la vie est changement et mon esprit est toujours neuf.
Ulcères	Quelque chose qui vous ronge. Anxiété, peur, tension. Foi dans la contrainte.	Rien ne peut m'irriter. Je suis paisible, calme et à l'aise.
Urticaire	Petites peurs cachées. Se faire des montagnes avec des petits riens.	Je suis en paix avec les petites choses de la vie.
Vaginite	Culpabilité sur le plan sexuel. Peur de perdre quelqu'un ou quelque chose qui nous est cher.	La forme et les débouchés peuvent changer, mais l'Amour ne se perd pas. Toutes les parties de corps sont belles et aimables.

PROBLÈMES	CAUSES PROFONDES	NOUVEAUX SCHÉMAS
Varices	Négation, résistance. Se sentir surmené·e. Découragement. Tolérer un emploi détesté. Réseauter idées bouché.	Je vis et j'évolue dans la joie. J'aime la Vie. Je circule en toute liberté.
Végétations	Conflits familiaux. Querelles. Enfant qui ne se sent pas désiré·e.	Nous désirons cet enfant. Il ou elle est le ou la « bienvenu·e ».
Vénériennes	Culpabilité sur le plan sexuel. Croire que ses organes génitaux sont synonymes de péché et de souillure. Besoin d'être puni·e	J'aime et j'accepte de bon cœur ma sexualité dans toute son expression, sans punition, sans culpabilité.
Verrues	Foi dans la laideur. Culpabilité. Haine envers soi-même.	Je n'annonce pas de pensées laides. Il n'y a PAS de culpabilité. J'aime mon corps dans sa totalité.
Vessie	Anxiété. S'agripper à de vieilles idées.	Je me défais du «vieux» pour accueillir le «neuf».
Veillesissement	Croyances transmises par la société. Penser comme une personne « vieille ».	Je m'aime et m'accepte à tout âge. Chaque âge est parfait.
Visage	Représente l'individualité. C'est par cela qu'on nous identifie.	Je reconnais ma valeur véritable. Je me sens sûr de moi comme individu unique.
Yeux	Ne pas aimer ce qu'on voit dans sa propre vie. Peur de l'avenir. Ne pas voir la vérité.	Je vois avec des yeux d'Amour. J'aime ce que je vois. Je vois avec clarté. Je vois la Vérité.
Zona	Attendre la « prochaine tuile ». Peur et tension. Être trop sensible.	Je me détends. Paix, calme. Je n'ai pas peur. Tout est bien dans mon univers.