



La maîtrise de soi-même

La suggestion ou plutôt l'autosuggestion est un sujet tout à fait nouveau, en même temps qu'il est aussi vieux que le monde.

Il est nouveau en ce sens que, jusqu'à présent, il a été mal étudié et, par conséquent, mal connu; il est ancien parce qu'il date de l'apparition de l'homme sur la terre. En effet, l'autosuggestion est un instrument que nous possédons en naissant, et cet instrument ou, mieux, cette force est douée d'une puissance *inouïe*, incalculable, qui, suivant les circonstances, produit les meilleurs ou les plus mauvais effets. La connaissance de cette force est utile à chacun de nous, mais elle est plus particulièrement indispensable aux médecins, aux magistrats, aux avocats, aux éducateurs de la jeunesse.

Lorsqu'on sait la mettre en pratique d'une façon *consciente*, on évite d'abord de provoquer chez les autres des autosuggestions mauvaises dont les conséquences peuvent être désastreuses, et ensuite l'on en provoque *consciemment* de bonnes qui ramènent la santé physique chez les malades, la santé morale chez les névrosés, les dévoyés, victimes inconscientes d'autosuggestions antérieures, et aiguillent dans la bonne voie des esprits qui avaient tendance à s'engager dans la mauvaise.

L'être conscient et l'être inconscient

Pour bien comprendre les phénomènes de la suggestion ou, pour parler plus justement, de l'autosuggestion, il est nécessaire de savoir qu'il existe en nous deux individus absolument distincts l'un de l'autre. Tous deux sont intelligents : mais, tandis que l'un est conscient, l'autre est inconscient. C'est la raison pour laquelle son existence passe généralement inaperçue.

Et cependant cette existence est facile à constater, pour peu qu'on se donne la peine d'examiner certains phénomènes et qu'on veuille bien y réfléchir quelques instants. En voici des exemples :

Tout le monde connaît le somnambulisme, tout le monde sait qu'un somnambule se lève la nuit, *sans être éveillé*, qu'il sort de sa chambre après s'être habillé ou non, qu'il descend des escaliers, traverse des corridors et que, après avoir exécuté certains actes ou accompli certain travail, il revient à sa chambre, se recouche, et montre le lendemain le plus grand étonnement en trouvant terminé un travail qu'il avait laissé inachevé la veille.

Cependant, c'est lui qui l'a fait, bien qu'il n'en sache rien. A quelle force son corps a-t-il obéi si ce n'est à une force inconsciente, à son être inconscient ?

Considérons maintenant, si vous le voulez bien, le cas trop fréquent, hélas, d'un alcoolique atteint de *delirium tremens*. Comme pris d'un accès de démence, il s'empare d'une arme quelconque, couteau, marteau, hachette, et frappe, frappe furieusement ceux qui ont le malheur d'être dans son voisinage.

Quand, l'accès terminé, l'homme recouvre ses sens, il contemple avec horreur la scène de carnage qui s'offre à sa vue, ignorant que c'est lui-même qui en est l'auteur. Ici encore, n'est-ce pas l'inconscient qui a conduit *ce* malheureux ?

Si nous comparons l'être conscient à l'être inconscient, nous constatons que, tandis que le conscient est doué souvent d'une mémoire très infidèle, l'inconscient, au contraire, est pourvu d'une mémoire merveilleuse, impeccable, qui enregistre à notre insu les moindres événements, les moindres faits de notre existence.

De plus, il est crédule et accepte, sans raisonner, ce qu'on lui dit. Et comme c'est lui qui préside au fonctionnement de tous nos organes par l'intermédiaire du cerveau, il se produit ce fait qui vous semblera plutôt paradoxal que, s'il croit que tel ou tel organe fonctionne bien ou mal, que nous ressentons telle ou telle impression, cet organe, en effet fonctionne bien ou mal, ou bien nous ressentons telle ou telle impression.

Non seulement l'inconscient préside aux fonctions de notre organisme, mais il préside aussi à l'accomplissement de *toutes nos actions quelles qu'elles soient*.

C'est lui que nous appelons imagination et qui, contrairement à ce qui est admis, nous fait *toujours* agir, même et *surtout* contre *notre volonté* lorsqu'il y a antagonisme entre ces deux forces.

Volonté et Imagination

Si nous ouvrons un dictionnaire et que nous cherchions le sens du mot volonté, nous trouverons cette définition : « Faculté de se déterminer librement à certains actes. » Nous acceptons cette définition comme vraie, inattaquable. Or, rien n'est plus faux, et cette volonté, que nous revendiquons si fièrement, *cède* toujours le pas à l'imagination. C'est une règle *absolue* qui ne souffre aucune *exception*.

« Blasphème ! Paradoxe ! » vous écrierez-vous. « Nullement. Vérité, pure vérité », vous répondrai-je.

Et pour vous en convaincre, ouvrez les yeux, regardez autour de vous, et sachez comprendre ce que vous voyez. Vous vous rendez compte alors que ce que je vous dis n'est pas une théorie en l'air, enfantée par un cerveau malade, mais la simple expression de ce qui est.

Supposons que nous placions sur le sol une planche de 10 mètres de long sur 0,25 mètre de large: il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans mettre le pied à côté. Changeons les conditions de l'expérience et supposons cette planche placée à la hauteur des tours d'une cathédrale : quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer, seulement d'un mètre, sur

cet étroit chemin ? Est-ce vous qui m'écoutez ? Non, sans doute. Vous n'auriez pas fait deux pas que vous vous mettriez à trembler; et que, *malgré tous vos efforts de volonté*, vous tomberiez infailliblement sur le sol.

Pourquoi donc ne tomberez-vous pas si la planche est à terre et pourquoi tomberez-vous si elle est élevée ? Tout simplement parce que, dans le premier cas, vous vous *imaginez* qu'il vous est facile d'aller jusqu'au bout de cette planche, tandis que, dans le second, vous vous imaginez que vous ne le *pouvez pas*.

Remarquez que vous avez beau vouloir avancer: si vous vous *imaginez* que vous ne le *pouvez pas*, vous êtes dans l'impossibilité *absolue* de le faire.

Si des couvreurs, des charpentiers, sont capables d'accomplir cette action, c'est qu'ils s'imaginent qu'ils le peuvent.

Le vertige n'a pas d'autre cause que l'image que nous nous faisons que nous allons tomber; cette image se transforme immédiatement en acte, *malgré tous nos efforts de volonté*, d'autant plus vite même que ces efforts sont plus violents.

Considérons une personne atteinte d'insomnie. Si elle ne fait pas d'efforts pour dormir, elle restera tranquille dans son lit. Si, au contraire, elle *veut* dormir, plus elle fait d'efforts, plus elle est agitée.

N'avez-vous pas remarqué que plus vous voulez trouver le nom d'une personne que vous croyez avoir oublié, plus il vous fuit, jusqu'au moment où, substituant dans votre esprit l'idée « ça va venir » à l'idée « j'ai oublié », le nom vous revient tout seul, sans le moindre effort ?

Que ceux qui font de la bicyclette se rappellent leurs débuts. Ils étaient sur la route, se cramponnant à leur guidon, dans la crainte de tomber. Tout à coup, apercevant au milieu du chemin un cheval ou même un simple petit caillou, ils cherchaient à éviter l'obstacle, mais plus ils faisaient d'efforts pour l'éviter, plus droit ils se dirigeaient sur lui.

A qui n'est-il pas arrivé d'avoir le fou rire, c'est-à-dire un rire qui éclatait d'autant plus violemment que l'on faisait plus d'efforts pour le retenir ?

Quel était l'esprit de chacun dans ces différentes circonstances ? Je *veux* ne pas tomber, mais je *ne peux pas* m'en empêcher; je *veux* dormir, mais je *ne peux pas*; je *veux* trouver le nom de madame Chose, mais je *ne peux pas*; je *veux* éviter l'obstacle, mais je *ne peux pas*; je *veux* contenir mon rire, mais je *ne peux pas*.

Comme on le voit, dans chacun de ces conflits, c'est toujours *l'imagination* qui l'emporte sur la *volonté*, sans aucune exception.

Dans le même ordre d'idées ne savons-nous pas qu'un chef qui se précipite en avant, à la tête de ses troupes, les entraîne toujours après lui, tandis que le cri « Sauve qui peut! » détermine presque fatalement une déroute ? Pourquoi ? C'est que, dans le premier cas, les hommes *s'imaginent* qu'ils doivent marcher en avant et que, dans le second, ils *s'imaginent* qu'ils sont vaincus et qu'il leur faut fuir pour échapper à la mort.

Panurge n'ignorait pas la contagion de l'exemple, c'est-à-dire l'action de l'imagination quand, pour se venger d'un marchand avec lequel il naviguait, il lui achetait son plus gros mouton et le jetait à la mer, certain d'avance que le troupeau suivrait tout entier, ce qui eut lieu, du reste.

Nous autres, hommes, nous ressemblons plus ou moins à la gent moutonnaire et, contre notre gré, nous suivons irrésistiblement l'exemple d'autrui, nous *imaginant* que nous ne pouvons faire autrement.

Je pourrais citer encore mille autres exemples, mais je craindrais que cette énumération ne devînt fastidieuse. Je ne puis cependant passer sous silence ce fait qui montre la puissance énorme de l'imagination, autrement dit, de *l'inconscient* dans sa lutte contre la *volonté*.

Il y a des ivrognes qui voudraient bien ne plus boire, mais qui ne peuvent s'en empêcher. Interrogez-les, ils vous répondront, en toute sincérité, qu'ils voudraient être sobres. que la boisson les dégoûte, mais qu'ils sont irrésistiblement poussés à boire, malgré leur *volonté*, malgré le mal qu'ils savent que cela leur fera...

De même, certains criminels commettent des crimes *malgré eux*, et quand on leur demande pourquoi ils ont agi ainsi, ils répondent: «Je n'ai pas pu m'en empêcher, cela me poussait, c'était plus fort que moi.» Et l'ivrogne et le criminel disent vrai; ils sont forcés de faire ce qu'ils font, par la seule raison qu'ils s'imaginent ne pas pouvoir s'en empêcher.

Ainsi donc, nous qui sommes si fiers de notre volonté, nous qui croyons faire librement ce que nous faisons, nous ne sommes en réalité que de pauvres fantoches dont notre imagination tient tous les fils. Nous ne cessons d'être ces fantoches que lorsque nous avons appris à la conduire.

Suggestion et Autosuggestion

D'après ce qui précède, nous pouvons assimiler l'imagination à un torrent qui entraîne finalement le malheureux qui s'y est laissé tomber malgré sa volonté de gagner la rive. Ce torrent semble indomptable; cependant, si vous savez vous y

prendre, vous le détournerez de son cours, vous le conduirez à l'usine, et là, vous transformerez sa force en mouvement, en chaleur, en électricité.

Si cette comparaison ne vous semble pas suffisante, nous assimilerons l'imagination (la folle du logis, comme on s'est plu à l'appeler) à un cheval sauvage qui n'a ni guides, ni rênes. Que peut faire le cavalier qui le monte, sinon se laisser aller où il plaît au cheval de le conduire ? Et souvent alors, si ce dernier s'emporte, c'est dans le fossé que s'arrête sa course. Que le cavalier vienne à mettre des rênes à ce cheval, et les rôles sont changés. Ce n'est plus lui qui va où il veut, c'est le cavalier qui fait suivre au cheval la route qu'il désire.

Maintenant que nous nous sommes rendu compte de la force énorme de l'être inconscient ou imaginaire, je vais montrer que cet être, considéré comme indomptable, peut être aussi facilement dompté qu'un torrent ou un cheval sauvage.

Mais avant d'aller plus loin, il est nécessaire de définir soigneusement deux mots que l'on emploie souvent, sans qu'ils soient toujours bien compris. Ce sont les mots *suggestion* et *autosuggestion*.

Qu'est-ce donc que la *suggestion* ? On peut la définir « l'action d'imposer une idée au cerveau d'une personne ». Cette action existe-t-elle réellement ? A proprement parler, non. La suggestion n'existe pas en effet par elle-même; elle n'existe et ne peut exister qu'à la condition *sine qua non* de se transformer chez le sujet en *autosuggestion*. Et ce mot, nous le définirons « l'implantation d'une idée en soi-même par soi-même ». Vous pouvez suggérer quelque chose à quelqu'un: si l'inconscient de ce dernier n'a pas accepté cette suggestion, s'il ne l'a pas digérée, pour ainsi dire, afin de la transformer en *autosuggestion*, elle ne produit aucun effet.

Il m'est arrivé quelquefois de suggérer une chose plus ou moins banale à des sujets obéissants d'ordinaire, et de voir ma suggestion échouer. La raison en est que l'inconscient de ces sujets s'était refusé à l'accepter et ne l'avait pas transformée en *autosuggestion*.

Emploi de l'autosuggestion

Je reviens à l'endroit où je disais que nous pouvons dompter et conduire notre imagination comme on dompte un torrent ou un cheval sauvage. Il suffit pour cela, d'abord de savoir que cela est possible (ce que presque tout le monde ignore), et ensuite d'en connaître le moyen. Eh bien! ce moyen est fort simple : c'est celui que, sans le vouloir, sans le savoir, d'une façon absolument inconsciente de notre part,

nous employons souvent mal et pour notre plus grand dam. Ce moyen c'est *l'autosuggestion*.

Tandis que, habituellement, on s'auto suggère inconsciemment, il suffit de s'auto suggérer consciemment, et le procédé consiste en ceci: d'abord, bien penser avec sa raison les choses qui doivent faire l'objet de l'autosuggestion et, selon qu'elle répond oui ou non, se répéter plusieurs fois, sans penser à autre chose « Ceci vient » ou « Ceci se passe », « Ceci sera » ou « ne sera pas », etc., et si l'inconscient accepte cette suggestion, s'il s'auto suggère, on voit la ou les choses se réaliser de point en point.

Ainsi entendue, *l'autosuggestion* n'est autre chose que l'hypnotisme tel que je le comprends, et que je définis par ces simples mots: *Influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique d l'homme*.

Or cette action est indéniable, et, sans revenir aux exemples précédents, j'en citerai quelques autres.

Si vous vous persuadez à vous-même que vous pouvez faire une chose quelconque, pourvu qu'elle soit possible, vous la ferez, si difficile qu'elle puisse être. Si au contraire, vous vous *imaginez* ne pas pouvoir faire la chose la plus simple du monde, il vous est impossible de la faire et les taupinières deviennent pour vous des montagnes infranchissables.

Tel est le cas des neurasthéniques qui, se croyant incapables du moindre effort, se trouvent souvent dans l'impossibilité de faire seulement quelques pas sans ressentir une extrême fatigue. Et ces mêmes neurasthéniques, quand ils font des efforts pour sortir de leur tristesse s'y enfoncent de plus en plus, semblables au malheureux qui s'enlise et qui s'enfonce d'autant plus vite qu'il fait plus d'efforts pour se sauver.

De même il suffit de penser qu'une douleur s'en va pour sentir en effet cette douleur disparaître peu à peu et, inversement, il suffit de penser que l'on souffre pour que l'on sente immédiatement venir la souffrance.

Je connais certaines personnes qui prédisent qu'elles auront la migraine tel jour, dans telles circonstances et, en effet, au jour dit, dans les circonstances données, elles la ressentent. Elles se sont elles-mêmes donné leur mal, de même que d'autres se guérissent le leur par *autosuggestion consciente*.

Je sais que, généralement, on passe pour fou aux yeux du monde quand on ose émettre des idées qu'il n'est pas habitué à entendre. Eh bien ! au risque de passer pour fou, je dirai que, si nombre de personnes sont malades moralement et physiquement, c'est qu'elles *s'imaginent* être malades, soit au moral, soit au

physique; si certaines personnes sont paralytiques, sans qu'il y ait aucune lésion chez elles, c'est qu'elles *s'imaginent* être paralysées, et c'est parmi ces personnes que se produisent les guérisons les plus extraordinaires.

Si certains sont heureux ou malheureux, c'est qu'ils *s'imaginent* être heureux, ou malheureux, car deux personnes, placées exactement dans les mêmes conditions, peuvent se trouver, l'une *parfaitement heureuse*, l'autre *absolument malheureuse*.

La déprime, le bégaiement, les phobies, la kleptomanie, certaines paralysies, etc., ne sont autre chose que le résultat de l'action de *l'inconscient* sur l'être physique ou moral.

Mais si notre *inconscient* est la source de beaucoup de nos maux, il peut aussi amener la guérison de nos affections morales et physiques. Il peut, non seulement réparer le mal qu'il a fait, mais encore guérir des maladies réelles, si grandes est son action sur notre organisme.

Isolez-vous dans une chambre, asseyez-vous dans un fauteuil, fermez les yeux pour éviter toutes distractions, et pensez uniquement pendant quelques instants : « telle chose est en train de disparaître », « telle chose est en train de venir ».

Si vous vous êtes fait réellement de l'autosuggestion, c'est-à-dire si votre inconscient a fait sienne l'idée que vous lui avez offerte, vous êtes étonné de voir se produire la chose que vous avez pensée. (Il est à noter que le propre des idées auto suggérées est d'exister en nous à notre insu et que nous ne pouvons savoir qu'elles y existent que par les effets qu'elles produisent.) Mais surtout, et cette recommandation est essentielle, que la volonté n'intervienne pas dans la pratique de l'autosuggestion; car, si elle n'est pas d'accord avec l'imagination, si l'on pense : « je veux que telle ou telle chose se produise », et que l'imagination dise: « tu le veux, mais cela ne sera pas », non seulement on n'obtient pas ce que l'on veut, mais encore on obtient exactement le contraire.

Cette observation est capitale, et elle explique pourquoi les résultats sont si peu satisfaisants quand, dans le traitement des affections morales, on s'efforce de faire la *rééducation de la volonté*. C'est à *l'éducation de l'imagination* qu'il faut s'attacher, et c'est grâce à cette nuance que ma méthode a souvent réussi là où d'autres, et non des moindres, avaient échoué.

Des nombreuses expériences que je fais journellement depuis vingt ans et que j'ai observées avec un soin minutieux, j'ai pu tirer les conclusions qui suivent et que j'ai résumées sous forme de lois:

1° quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception;

2° dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté;

3° quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre;

4° l'imagination peut être conduite.

(Les expressions « en raison directe du carré de la volonté » et « se multiplie » ne sont pas rigoureusement exactes. C'est simplement une image destinée à faire comprendre ma pensée.)

D'après ce qui vient d'être dit, il semblerait que personne ne fût jamais être malade. Cela est vrai. Toute maladie, presque sans exception, *peut céder à l'autosuggestion*, si hardie et si invraisemblable que puisse paraître mon affirmation; je ne dis pas *cède toujours*, mais *peut céder*, ce qui est différent.

Mais pour amener les gens à pratiquer *l'autosuggestion consciente*, il faut leur enseigner comment faire, de même qu'on leur apprend à lire ou à écrire, qu'on leur enseigne la musique, etc.

L'autosuggestion est, comme je l'ai dit plus haut, un instrument que nous portons en nous en naissant et avec lequel nous jouons inconsciemment toute notre vie comme un bébé joue avec un hochet. Mais c'est un instrument dangereux, il peut vous blesser, vous tuer même, si vous le maniez imprudemment et inconsciemment. Il vous sauve, au contraire, quand vous savez l'employer d'une façon *consciente*. On peut dire de lui ce qu'Esopé disait de la langue : « C'est la meilleure et, en même temps, la plus mauvaise chose du monde. »

Je vais vous expliquer maintenant comment on peut faire pour que tout le monde ressente l'action bienfaisante de *l'autosuggestion* appliquée d'une façon consciente.

En disant « tout le monde », j'exagère un peu, car il y a deux classes de personnes chez lesquelles il est difficile de provoquer l'autosuggestion consciente:

- 1° Les *arriérés* qui ne sont pas capables de comprendre ce que vous leur dites;
- 2° Les *gens qui ne consentent pas à comprendre*.

Manière de procéder pour apprendre au sujet à s'autosuggestionner

Le principe de la méthode se résume en ces quelques mots · *On ne peut penser qu'à une chose à la fois*, c'est-à-dire que deux idées peuvent se juxtaposer, mais non se superposer dans notre esprit.

Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte.

Donc, si vous arrivez à faire penser à un malade que sa souffrance disparaît, elle disparaîtra; si vous arrivez à faire penser à un kleptomane qu'il ne volera plus, il ne volera plus, etc.

Manière de procéder pour faire de la suggestion curative

Quelle que puisse être l'affection du sujet, qu'elle soit physique ou morale, il importe de procéder toujours de la même façon et de prononcer les mêmes paroles avec quelques variantes, suivant les cas.

Vous dites au sujet: « Asseyez-vous et fermez les yeux. Je ne veux pas essayer de vous endormir, c'est inutile. Je vous prie de fermer les yeux simplement pour que votre attention ne soit pas distraite par les objets qui frappent votre regard. Dites-vous bien maintenant que toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre cerveau, s'y imprimer, s'y graver, s'y incruster, qu'il faut qu'elles y restent toujours fixé. es, imprimées, incrustées, et que sans que vous le vouliez, sans que vous le sachiez, d'une façon tout à fait inconsciente de votre part, votre organisme et vous-même devrez y obéir. Je vous dis d'abord que, tous les jours, trois fois par jour, le matin, à midi, le soir, à l'heure des repas, vous aurez faim, c'est-à-dire que vous éprouverez cette sensation agréable qui fait penser et dire: « Oh ! que je mangerais donc avec plaisir ! » Vous mangerez en effet avec plaisir et grand plaisir sans toutefois trop manger. Mais vous aurez soin de mastiquer longuement vos aliments de façon à les transformer en une espèce de pâte molle que vous avalerez. Dans ces conditions vous digérerez bien et vous ne ressentirez, ni dans l'estomac, ni dans l'intestin, aucune gêne, aucun malaise, aucune douleur, de quelque nature que ce soit. L'assimilation se fera bien et votre organisme profitera de tous vos aliments pour en faire du sang, du muscle, de la force, de l'énergie, de la vie, en un mot.

« Puisque vous aurez bien digéré, la fonction intestinale s'accomplira normalement et tous les matins, en vous levant, vous éprouverez le besoin d'évacuer et, sans avoir jamais besoin d'employer aucun médicament, de recourir à un artifice quel qu'il soit, vous obtiendrez un résultat normal et satisfaisant.

« De plus, toutes les nuits, à partir du moment où vous désirerez vous endormir jusqu'au moment où vous désirerez vous *éveiller* le lendemain matin, vous dormirez d'un sommeil profond, calme, tranquille, pendant lequel vous n'aurez pas de cauchemars, et au sortir duquel vous serez tout ~ fait bien portant, tout à fait dispos.

« D'un autre côté, s'il vous arrive quelquefois d'être triste, d'être sombre, de vous faire de l'ennui, de broyer du noir, à partir de maintenant il n'en sera plus ainsi, et au lieu d'être triste, sombre, au lieu de vous faire du chagrin, de broyer du noir, vous serez gai, gai sans raison, c'est possible, mais gai tout de même, comme il pouvait vous arriver d'être triste sans raison: je dirai plus: même si vous avez des raisons vraies, des raisons réelles de vous faire de l'ennui et du chagrin, vous ne vous en ferez pas.

« S'il vous arrive aussi parfois d'avoir des mouvements d'impatience ou de colère, ces mouvements, vous ne les aurez plus; vous serez, au contraire, toujours patient, toujours maître de vous-même, et les choses qui vous ennuyaient, vous agaçaient, vous irritaient, vous laisseront dorénavant absolument indifférent et calme, très calme.

« Si quelquefois vous êtes assailli, poursuivi, hanté par des idées mauvaises et malsaines pour vous, par des craintes, des frayeurs, des phobies, des tentations, des rancunes, j'entends que tout cela s'éloigne peu à peu des yeux de votre imagination et semble se fondre, se perdre comme dans un nuage lointain où tout doit finir par disparaître complètement. Comme un songe s'évanouit au réveil, ainsi disparaîtront toutes ces raines images.

« J'ajoute que tous vos organes fonctionnent bien; le cœur bat normalement et la circulation du sang s'effectue comme elle doit s'effectuer; les poumons fonctionnent bien; l'estomac, l'intestin, le foie, la vésicule biliaire, les reins, la vessie, remplissent normalement leurs fonctions. Si l'un d'entre eux fonctionne actuellement d'une façon anormale, cette anomalie disparaît un peu chaque jour, de telle sorte que, dans un temps peu éloigné, elle aura disparu complètement, et cet organe aura repris sa fonction normale.

« De plus, s'il existe quelques lésions dans l'un d'eux, ces lésions se cicatrisent de jour en jour, et elles seront rapidement guéries. » (A ce propos, je dois dire qu'il n'est pas nécessaire de savoir quel organe

est malade pour le guérir. Sous l'influence de l'autosuggestion « tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », l'inconscient exerce son action sur cet organe qu'il sait discerner lui-même.)

« J'ajoute encore ceci, et c'est une chose extrêmement importante: Si, jusqu'à présent, vous avez éprouvé vis-à-vis de vous-même une certaine défiance, je vous dis que cette défiance disparaît peu à peu pour faire place, au contraire, à de la confiance en vous-même, basée sur cette force d'une puissance incalculable qui est en chacun de nous. Et cette confiance est une chose absolument indispensable à tout être humain. Sans confiance en soi, on n'arrive jamais à rien, avec de la confiance en soi, on peut arriver à tout (dans le domaine des *choses raisonnables*, bien entendu). Vous prenez donc confiance en vous et la confiance vous donne la certitude que vous êtes capable de faire non seulement bien, mais même très bien, toutes les choses que vous désirez faire, à la condition qu'elles soient raisonnables, toutes les choses aussi qu'il est de votre devoir de faire.

« Donc, lorsque vous désirerez faire quelque chose de raisonnable, lorsque vous aurez à faire une chose qu'il est de votre devoir de faire, pensez toujours que cette chose est *facile*. Que les mots : *difficile, impossible, je ne peux pas, c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de...* disparaissent de votre vocabulaire, ils ne sont pas français. Ce qui est français c'est: *c'est facile et je peux*. Si vous considérez la chose comme facile, elle le devient pour vous alors qu'elle semblerait difficile aux autres, et cette chose vous la faites vite, vous la faites bien, vous la faites aussi sans fatigue parce que vous l'aurez faite sans effort. Tandis que si vous l'aviez considérée comme difficile ou impossible, elle le serait devenue pour vous, tout simplement parce que vous l'auriez considérée comme telle. »

A ces suggestions générales qui sembleront peut-être un peu longues et même enfantines à quelques-uns, mais qui sont *nécessaires*, il faut ajouter celles qui s'appliquent au cas particulier du sujet que vous avez entre les mains.

Toutes ces suggestions doivent être faites d'un ton monotone et berceur (en accentuant toutefois les mots essentiels) qui invite le sujet, sinon à dormir, du moins à s'engourdir, à ne plus penser à rien.

Quand la série des suggestions est terminée, on s'adresse au sujet en ces termes : « En somme, j'entends qu'à tous points de vue, tant au point de vue physique qu'au point de vue moral, vous jouissiez d'une excellente santé, d'une santé meilleure que celle dont vous avez pu jouir jusqu'à présent. Maintenant je vais compter jusqu'à « trois » et quand je dirai « trois », vous ouvrirez les yeux et sortirez de l'état où vous

La Maîtrise de Soi-même

êtes, et vous en sortirez bien tranquillement; en en sortant, vous ne serez pas engourdi, pas fatigué le moins du monde, tout au contraire, vous vous sentirez fort, vigoureux, alerte, dispos, plein de vie; de plus, vous serez gai, bien gai et bien portant sous tous rapports. Un, deux, trois. »

Au mot « trois », le sujet ouvre les yeux et sourit toujours avec, sur son visage, une expression de contentement et de bien-être.

Une fois ce petit discours terminé, vous ajouterez ce qui suit:

Comment pratiquer l'autosuggestion consciente

Tous les marins au réveil et tous les soirs, aussitôt au lit, fermer les yeux et, *sans chercher à fixer son attention* sur ce que l'on dit, prononcer avec les lèvres, assez haut pour *entendre* ses propres paroles et en comptant sur une cordelette munie de vingt nœuds, la phrase suivante: « *Tous les Jours, à tous points de vue, le vais de mieux en mieux.* » Les mots « *à tous points de vue* » s'adressant à tout, il est inutile de se faire des autosuggestions *particulières*.

Faire cette autosuggestion d'une façon aussi *simple*, aussi *enfantine*, aussi *machinale* que possible, par conséquent *sans le moindre effort*. En un mot, la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies.

De cette façon, l'on arrive à la faire pénétrer *mécaniquement* dans l'inconscient par l'oreille et quand elle y a pénétré, elle agit. *Suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative.*

De plus, chaque fois que, dans le courant de la journée ou de la nuit, on ressent une souffrance physique ou morale, *s'affirmer* immédiatement à soi-même qu'on va la faire disparaître, puis s'isoler autant que possible, fermer les yeux, et, se passant la main sur le front, il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose de physique, répéter extrêmement vite avec les lèvres, les mots: « *Ça passe, ça passe, etc., etc.* », aussi longtemps que cela est nécessaire. Avec un peu d'habitude on arrive à faire disparaître la douleur morale ou physique au bout de 20 à 25 secondes.

Recommencer chaque fois qu'il en est besoin.

Il est donc facile de se rendre compte du rôle du suggestionneur. Ce n'est pas un maître qui ordonne, c'est un ami, un guide, qui conduit pas à pas le malade dans la voie de la guérison. Comme toutes ces suggestions sont données dans l'intérêt du malade, l'inconscient de ce dernier ne demande qu'à se les assimiler et à les transformer en autosuggestion. Quand celle-ci s'est faite, la guérison s'obtient plus ou moins rapidement.

La pratique de l'autosuggestion ne remplace pas un traitement médical, mais c'est une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin.

Supériorité de la Méthode

Cette méthode donne des résultats absolument merveilleux, il est facile de comprendre pourquoi. En effet, en agissant comme je le conseille, on n'éprouve jamais d'échecs, si ce n'est avec les deux catégories de gens dont j'ai parlé plus haut et qui, heureusement, représentent 3 % à peine de la masse.

Si, au contraire, on essaye d'agir sur le sujet du premier coup, sans explications, on ne peut avoir et on n'a d'action que sur les sujets extrêmement sensibles et ils sont en petit nombre.

Autrefois, me figurant que la suggestion ne pouvait bien agir que pendant le sommeil, j'essayais toujours d'endormir mon sujet; mais, ayant constaté que ce n'était pas indispensable, j'ai cessé de le faire pour lui éviter la crainte qu'il éprouve presque toujours lorsqu'on lui dit qu'on va l'endormir, crainte qui fait souvent qu'il offre malgré lui une résistance involontaire au sommeil. Si vous lui dites, au contraire, que vous ne voulez pas l'endormir, que cela est absolument inutile, vous gagnez sa confiance, il vous écoute sans aucune frayeur, sans aucune arrière-pensée, et il arrive souvent, sinon la première fois, du moins très rapidement que, se laissant bercer par le son monotone de votre voix, il s'endort d'un sommeil profond dont il se réveille tout étonné d'avoir dormi.

S'il y a parmi vous des incrédules, et il y en a, je leur dirai tout simplement : « Venez chez moi, voyez et vous serez convaincus par les faits. »

Il ne faut pas croire cependant qu'il soit absolument nécessaire de procéder comme je viens de le dire pour employer la suggestion et déterminer l'autosuggestion. La suggestion peut être faite aux gens à leur insu et sans aucune préparation. Que, par exemple, un docteur qui, par son titre seul, exerce déjà sur son malade un effet suggestif, vienne à lui dire qu'il ne peut rien pour lui, que sa maladie est incurable, il provoque dans l'esprit de ce dernier une autosuggestion qui peut avoir les conséquences les plus désastreuses; qu'il lui dise au contraire que sa maladie est grave, il est vrai, mais qu'avec des soins, du temps et de la patience, la guérison viendra, il pourra obtenir quelquefois et souvent même des résultats qui le surprendront.

Autre exemple: qu'un médecin, après avoir examiné son malade, rédige une ordonnance et la lui donne sans aucun commentaire, les médicaments prescrits auront peu de chance de réussir; mais, qu'il explique à son client que tel ou tel médicament devra être pris dans telle ou telle condition et produira tel ou tel effet, presque infailliblement les résultats annoncés seront obtenus.

S'il y a parmi mes lecteurs des médecins ou des confrères pharmaciens, qu'ils ne me croient pas leur ennemi: je suis au contraire leur meilleur ami. D'un côté, je

voudrais voir inscrire dans le programme des Ecoles de Médecine l'étude théorique et pratique de la suggestion, pour le plus grand bien des malades et des médecins eux-mêmes et, d'un autre côté, j'estime que chaque fois qu'un malade va consulter un médecin, celui-ci doit toujours lui ordonner un ou plusieurs médicaments, quand même ceux-ci ne seraient pas nécessaires. Le malade, en effet, quand il va trouver son docteur, y va pour qu'on lui indique le médicament qui le guérira. Il ne sait pas que, le plus souvent, c'est l'hygiène, le régime qui agit; il y attache peu d'importance. C'est un médicament qu'il lui faut.

Si, à mon avis, le médecin prescrit seulement à son malade un régime sans aucune médication, celui-ci sera mécontent, il se dira que c'était bien inutile de se déranger pour qu'on ne lui donne rien à prendre, et souvent il ira trouver un autre docteur. Il me semble donc que le médecin doit toujours prescrire des médicaments à son malade, et, autant que possible, pas de ces médicaments spécialisés autour desquels on fait tant de réclame et qui ne valent le plus souvent que par la publicité qu'on leur fait. mais bien des médicaments formulés par lui-même, qui inspirent au malade infiniment plus de confiance que les pilules X ou les poudres Y qu'il peut se procurer facilement dans toute pharmacie, sans qu'il soit besoin d'aucune ordonnance.

Comment agit la suggestion

Pour bien comprendre le rôle de la suggestion ou plutôt de l'autosuggestion, il suffit de savoir que *l'inconscient* est le *grand directeur de toutes nos fonctions*. Faisons-lui croire, comme je l'ai dit précédemment, que tel organe qui ne fonctionne pas bien doit bien fonctionner, instantanément il lui en transmet l'ordre, et, celui-ci obéissant docilement, sa fonction redevient normale, soit immédiatement, soit peu à peu.

Ceci permet d'expliquer d'une façon aussi simple que claire comment, par la suggestion, on peut arrêter des hémorragies, vaincre la constipation, faire disparaître des fibromes, guérir des paralysies, des lésions tuberculeuses, des plaies variqueuses, etc.

Je prendrai, comme exemple, le cas d'une hémorragie dentaire, cas que j'ai pu observer dans le cabinet de M. Gauthé, dentiste à Troyes. Une jeune fille, que j'avais aidée à se guérir d'un asthme qui durait depuis huit ans, me dit un jour qu'elle voulait se faire arracher une dent. Comme je la savais très sensible, je lui offris de la lui faire extraire sans douleur. Naturellement elle accepta avec plaisir et nous prîmes rendez-vous avec le dentiste.

Au jour dit, nous nous rendîmes chez lui et, me plaçant devant la jeune fille, je lui dis: « Vous ne sentez rien, vous ne sentez rien, vous ne sentez rien, etc. » et, tout en continuant ma suggestion, je fis signe au dentiste. Un instant après, le dent était enlevée sans que Mlle D... eût sourcillé. Comme il arrive assez souvent, une hémorragie se déclara. Au lieu d'employer un hémostatique quelconque, je dis au dentiste que j'allais essayer de la suggestion, sans savoir à l'avance ce qui se produirait. Donc» je priai Mlle D... de me regarder et je lui suggérai que, dans deux minutes, l'hémorragie s'arrêterait d'elle-même, et nous attendîmes. La jeune fille rejeta encore quelques crachats sanguinolents et ensuite plus rien. Je lui dis d'ouvrir la bouche, nous regardâmes et nous constatâmes qu'il s'était formé un caillot de sang dans la cavité dentaire.

Comment s'expliquer ce phénomène ? De la façon la plus simple. Sous l'influence de l'idée « l'hémorragie doit s'arrêter », l'inconscient avait envoyé aux artérioles et aux veines l'ordre de ne plus laisser s'échapper du sang et, docilement, elles s'étaient contractées *naturellement* comme elles l'auraient fait artificiellement au contact d'un hémostatique comme l'adrénaline, par exemple.

Le même raisonnement nous permet de comprendre comment un fibrome peut disparaître. L'inconscient ayant accepté l'idée « le fibrome doit disparaître », le cerveau ordonne aux artères qui le nourrissent de se contracter, celles-ci se contractent, refusent leurs services, ne nourrissent plus le fibrome et celui-ci, privé de nourriture, meurt, se dessèche, se résorbe et disparaît.

Emploi de la suggestion pour la guérison des affections morales et des défauts

La déprime, si fréquente de nos jours, cède généralement à la suggestion pratiquée régulièrement de la façon que j'indique. J'ai eu le bonheur de contribuer à la guérison d'un grand nombre de neurasthéniques chez lesquels tous les traitements avaient échoué. L'un d'eux même avait passé un mois dans un établissement spécial du Luxembourg sans obtenir d'amélioration. En six semaines, il a été complètement guéri, et c'est maintenant l'homme le plus heureux du monde, après s'être cru le plus malheureux. Et jamais plus il ne retombera dans sa maladie, car je lui ai appris à se faire de l'autosuggestion consciente, et il sait la pratiquer d'une façon merveilleuse.

Mais si la suggestion est utile dans le traitement des affections morales et physiques, quels services bien plus grands encore ne peut- elle pas rendre à la société, en transformant en honnêtes gens les malheureux enfants qui peuplent les maisons de correction et qui ne sortent de là que pour entrer dans l'armée du crime !

Que l'on ne vienne pas me dire que cela est impossible. Cela *est* et je puis vous en fournir la preuve.

Je citerai les deux cas suivants qui sont bien caractéristiques. Mais ici je dois ouvrir une parenthèse. Pour vous faire bien comprendre la façon dont la suggestion agit dans le traitement des tares morales, j'emploierai la comparaison suivante: Supposons que notre cerveau soit une planche dans laquelle sont enfoncées des pointes représentant nos idées, nos habitudes, nos instincts, qui déterminent nos actions. Si nous constatons qu'il existe chez un individu une mauvaise idée, une mauvaise habitude, un mauvais instinct, en somme, une mauvaise pointe, nous en prenons une qui est l'idée bonne, l'habitude bonne, l'instinct bon, nous la plaçons directement sur la tête de la mauvaise pointe et nous donnons dessus un coup de marteau, autrement dit, nous faisons une suggestion.

La nouvelle pointe s'enfoncera d'un millimètre, par exemple, tandis que l'ancienne sortira d'autant. A chaque nouveau coup de marteau, c'est-à-dire à chaque nouvelle suggestion, elle s'enfoncera encore d'un millimètre et l'autre sortira d'un millimètre, de sorte qu'au bout d'un certain nombre de coups, l'ancienne pointe sera complètement sortie et remplacée par la nouvelle. Cette substitution opérée, l'individu lui obéit.

J'en reviens à mes exemples: Le jeune M âgé de 11 ans, demeurant à Troyes, était sujet nuit et jour à certains petits accidents qui sont inhérents à la première enfance; de plus il était kleptomane et, naturellement, il mentait aussi. Sur la demande de sa mère, je lui fis de la suggestion. Dès la première séance, les accidents cessèrent pendant le jour, mais continuèrent pendant la nuit. Petit à petit, ils devinrent moins fréquents, et finalement, quelques mois après, l'enfant fut complètement guéri. En même temps, la passion du vol s'atténuait et, au bout de six mois, il ne volait plus.

Le frère de cet enfant, âgé de 18 ans, avait conçu contre un autre de ses frères une haine violente. Chaque fois qu'il avait bu un peu plus que de raison, il éprouvait l'envie de tirer son couteau et d'en frapper son frère. Il sentait que cela se produirait un jour et il sentait en même temps qu'après avoir accompli son crime, il se mettrait à sangloter sur le corps de sa victime.

Je lui fis également de la suggestion. Chez lui le résultat fut merveilleux. Dès la première séance il fut guéri. Sa haine pour son frère avait disparu, et depuis lors ils furent tous deux bons amis, cherchant à s'être agréables l'un à l'autre.

Je l'ai suivi pendant longtemps, la guérison persistait toujours.

Ramener plus de 50 % dans le droit chemin

Quand, par la suggestion, on obtient de semblables résultats, ne semble-t-il pas utile, je dirai plus indispensable, d'adopter cette méthode et de l'introduire dans les maisons de correction ? Je suis absolument certain que, par une suggestion journallement appliquée à des enfants vicieux, on en ramènerait plus de 50 % dans le droit chemin. Ne serait-ce pas rendre à la société un service immense que de lui redonner sains et bien portants des membres auparavant rongés par la pourriture morale ?

On m'opposera peut-être qu'il y a danger à employer la suggestion, qu'on peut s'en servir pour faire le mal. Cette objection n'a aucune valeur, d'abord parce que la pratique de la suggestion serait confiée à des gens sérieux et honnêtes, aux médecins des maisons de correction par exemple, et que, d'autre part, ceux qui cherchent à s'en servir pour le mal n'en demandent la permission à personne.

Mais, en admettant même qu'elle offre quelque danger (ce qui n'est pas), je demanderai à celui qui me ferait cette objection quelle est la chose que nous employons qui est sans danger. Est-ce la vapeur ? Est-ce l'électricité, les automobiles, les avions ? Sont-ce les poisons que nous, médecins et pharmaciens, employons chaque jour à dose infinitésimale et qui peuvent foudroyer le malade si, dans un moment d'inattention, nous avons le malheur de nous tromper dans une pesée ?

Quelques cas de guérison

Ce petit travail serait incomplet s'il ne contenait quelques exemples de guérisons. Je ne citerai pas toutes celles dans lesquelles je suis intervenu: ce serait trop long et peut-être aussi quelque peu fatigant. Je me contenterai seulement d'en citer quelques-unes des *plus remarquables*.

M... D de Troyes, souffre depuis huit ans d'un asthme qui l'oblige à rester assise sur son lit pendant la plus grande partie de la nuit, cherchant à remplir ses poumons qui lui refusent leurs services. Démonstrations préliminaires qui la montrent très sensible, sommeil immédiat, suggestion. Dès le premier jour, amélioration énorme, M D... passe une bonne nuit, interrompue seulement par un accès d'asthme qui dure un quart d'heure. Au bout de très peu de temps l'asthme disparaît complètement, sans rechutes ultérieures.

M. M ouvrier bonnetier, demeurant à Sainte-Savine, près de Troyes, paralysé depuis deux ans à la suite de lésions à la jonction de la colonne vertébrale au bassin. La paralysie n'existe que dans les membres inférieurs, la circulation du sang est presque nulle dans ces membres qui sont gonflés et congestionnés au point d'être violacés. Divers traitements, même le traitement antisiphilitique, ont été appliqués sans résultat. Explications préliminaires bien comprises, suggestion de ma part, autosuggestion de la part du sujet pendant huit jours. Au bout de ce temps, mouvement presque imperceptible de la jambe gauche, mais cependant appréciable. Nouvelle suggestion. Huit jours après, amélioration notable. De semaine en semaine, amélioration de plus en plus grande avec disparition progressive de l'enflure, et ainsi de suite. Au bout de onze mois, le malade descend seul ses escaliers, fait 800 mètres à pied, et, 6 mois plus tard, il rentre à l'atelier où il continue à travailler depuis ce moment, ne conservant plus trace de paralysie.

M. A... G demeurant à Troyes, souffre depuis longtemps d'une entérite que différents traitements n'ont pu guérir. Le moral est très mauvais. M. G... est triste, sombre, insociable, il est poursuivi par des idées de suicide.

Explications préliminaires, puis suggestion qui produit un résultat appréciable le jour même. Pendant trois mois, suggestions journalières d'abord, puis de plus en plus espacées. Au bout de ce temps, la guérison est complète, l'entérite a tout à fait disparu, le moral est devenu excellent. Comme cette guérison date de douze ans, sans l'ombre d'une rechute, on peut la considérer comme complète. M. G... est un exemple frappant des effets que peut produire la suggestion ou plutôt l'autosuggestion.

Tout en lui faisant de la suggestion au point de vue physique, je lui en faisais également au point de vue moral et il acceptait aussi bien l'une que l'autre. Aussi prenait-il en lui une confiance chaque jour grandissante. Comme il était excellent ouvrier, il chercha, pour gagner davantage, à se procurer un métier de bonnetier afin de travailler chez lui pour le compte d'un patron. Quelques temps après, un fabricant, l'ayant fait travailler sous ses yeux, lui confia le métier qu'il désirait. M. G grâce à son habileté, fit rendre à son métier un produit beaucoup plus grand que les ouvriers ordinaires. Enchanté de ce résultat, l'industriel lui en confia un autre, puis un autre, etc., de telle sorte que M. G qui serait resté simple ouvrier s'il n'avait eu recours à la suggestion, se trouve maintenant à la tête de six métiers qui lui procurent un très gros gain.

Mme D à Troyes, 30 ans environ, atteinte de commencement de tuberculose. Amaigrissement chaque jour grandissant malgré la suralimentation.

Toux, oppression, crachats; elle semble assez malade. Aussitôt après la suggestion, amélioration immédiate. Dès le lendemain les symptômes morbides commencent à s'atténuer. L'amélioration devient chaque jour plus sensible, le poids de la malade augmente rapidement bien qu'elle ne se suralimente plus. Au bout de quelques mois la guérison semble complète. Cette personne m'écrivit huit mois après mon départ de Troyes, pour me remercier. Elle me fait savoir que, bien qu'elle soit enceinte, elle se porte à merveille.

A ces cas, que j'ai choisis anciens avec intention, pour montrer que la guérison est durable, je veux en ajouter quelques autres un peu plus récents.

M. X employé des postes à Luneville, perd un enfant en janvier. D'où commotion cérébrale qui se manifeste chez lui par un tremblement nerveux incoercible. Son oncle me l'amène au mois de juin. Explications préliminaires, puis suggestion. Quatre jours après, le malade revient, il me dit que son tremblement a disparu. Nouvelle suggestion et invitation à revenir huit jours après. Huit jours se passent, puis quinze jours, puis trois semaines, puis un mois. Point de nouvelles. Peu après, son oncle revient et me dit qu'il a reçu une lettre de son neveu. Celui-ci va tout à fait bien. Il a réintégré son poste de télégraphiste qu'il avait dû abandonner et, la veille, il a passé une dépêche de cent soixante-dix mots sans la moindre difficulté. Il aurait pu, ajoutait-il, dans sa lettre, en passer une plus longue.

Depuis lors pas de rechute.

M. Y de Nancy, neurasthénique depuis plusieurs années, a des phobies, des terreurs, les fonctions de l'estomac et des intestins s'accomplissent mal, le sommeil est mauvais, son humeur est sombre et les idées de suicide l'assiègent; en marchant il titube comme un homme ivre, il pense continuellement à son mal. Tous les traitements ont été impuissants et son état va toujours empirant; un séjour d'un mois dans une maison spéciale ne produit aucun effet. M. Y... vient me trouver. J'explique au malade le mécanisme de l'autosuggestion et l'existence en nous de l'être conscient et de l'être inconscient. Suggestion. Pendant deux ou trois jours M. Y... est un peu troublé par les explications que je lui ai données.

Au bout de quelques temps la lumière se fait dans son esprit: il a compris. Je lui fais de la suggestion et il s'en fait lui-même chaque jour. L'amélioration, d'abord lente, devient de plus en plus rapide, et au bout d'un mois et demi la guérison est complète. L'ex-malade qui naguère se considérait comme le plus malheureux des hommes s'en trouve maintenant le plus heureux. Non seulement il n'y a pas eu de rechute, mais encore il est impossible qu'il s'en produise, parce que M.

Y... est convaincu qu'il ne peut plus retomber dans le triste état où il était autrefois.

M. E de Troyes. Attaque de goutte; la cheville du pied droit est enflée et douloureuse, la marche est impossible. Après la première suggestion, il peut regagner sans l'aide de sa canne la voiture qui l'a amenée. Il ne souffre plus. Le lendemain, il ne revient pas, comme je lui avait dit de le faire. Sa femme vient seule et m'apprend que le matin son mari s'était levé, qu'il avait chaussé ses souliers et était parti visiter ses chantiers à bicyclette (ce monsieur était peintre). Inutile de vous dire ma stupéfaction. Je n'ai pas suivi ce malade qui n'a pas daigné revenir chez moi. J'ai su qu'il était resté longtemps sans rechute, mais j'ignore ce qui s'est produit depuis.

Melle T de Nancy. Déprime, dyspepsie, gastralgie, entérite, douleurs dans différentes parties du corps. Elle se soigne depuis plusieurs années avec un résultat négatif. Suggestion de ma part, autosuggestion journalière de la sienne. Amélioration sensible dès le premier jour; cette amélioration se continue sans interruption. Actuellement cette personne est guérie depuis longtemps au moral et au physique. Elle ne suit plus aucun régime. Il lui semble qu'il lui reste un peu d'entérite, mais elle n'en est pas sûre.

Melle X sœur de Melle T... Dépression profonde; elle reste au lit quinze jours par mois, dans l'impossibilité de se mouvoir et de travailler; inappétence, tristesse, mauvais fonctionnement de l'appareil digestif. Guérison en une seule séance. Cette guérison semble devoir être durable puisque jusqu'ici il n'y a pas eu la moindre rechute.

Mme H à Malzéville. Eczéma généralisé. Il est particulièrement intense à la jambe gauche. Les deux jambes sont enflées, surtout aux chevilles, la marche est difficile, douloureuse. Suggestion.

Le soir même, Mme H... peut faire plusieurs centaines de mètres sans fatigue. Le lendemain les pieds et les chevilles sont désenflés et ne renflent plus depuis. L'eczéma disparaît rapidement.

Mme P à Laneuveville. Douleurs dans les teins et les genoux. La maladie dure depuis dix ans et va empirant chaque jour. Suggestion ma part et autosuggestion de la sienne. L'amélioration est immédiate et augmente progressivement. La guérison s'obtient rapidement et dure toujours.

Mme Z de Nancy, a eu une congestion pulmonaire dont elle n'est pas remise deux mois après. Faiblesse générale, inappétence, digestions mauvaises,

selles rares et difficiles, insomnie, sueurs nocturnes abondantes. Dès la première suggestion la malade se sent beaucoup mieux; au bout de huit jours, elle revient et me dit qu'elle se trouve tout à fait bien. Toute trace de maladie a disparu, toutes les fonctions s'accomplissent normalement. Trois ou quatre fois elle a été sur le point de transpirer, mais chaque fois, elle s'en est empêchée par l'emploi de l'autosuggestion consciente. Depuis ce moment Mme Z... se porte à merveille.

M. X professeur à Belfort, ne peut parler pendant plus de dix minutes à un quart d'heure sans devenir complètement aphone. Différents médecins consultés ne lui trouvent aucune lésion dans les organes de la voix: l'un d'eux lui dit qu'il a de la sénilité du larynx, et cette affirmation le confirme dans l'idée qu'il ne pourra jamais se guérir. Il vient à Nancy passer ses vacances. Une dame que je connais lui conseille de venir me trouver; il refuse d'abord, enfin il y consent malgré son incrédulité absolue dans les effets de la suggestion. Je lui en fais néanmoins et le prie de revenir le surlendemain. Il revient au jour dit, et me raconte que, la veille, il a causé tout l'après-midi, sans devenir aphone. Deux jours après, il revient encore, l'aphonie n'a point reparu, bien que M. X.. ait non seulement beaucoup causé, mais qu'il ait encore chanté la veille. La guérison a persisté.

Avant de terminer, je tiens à vous dire encore quelques mots sur un procédé excellent à employer par les parents pour faire l'éducation de leurs enfants et les débarrasser de leurs défauts.

Ils doivent pour cela attendre que l'enfant soit endormi. L'un d'eux pénètre avec précaution dans sa chambre, s'arrête à un mètre de son lit et lui répète quinze ou vingt fois en *murmurant* toutes les choses qu'il désire obtenir de lui, tant au point de vue de la santé, du sommeil, que du travail, de l'application, de la conduite, etc., puis il se retire, comme il est venu, en prenant bien garde d'éveiller l'enfant.

Ce procédé extrêmement simple donne les meilleurs résultats et il est facile d'en comprendre le pourquoi. Quand l'enfant dort, son corps et son être conscient se reposent, ils sont pour ainsi dire annihilés, mais son être inconscient veille; c'est donc à ce dernier seul que l'on s'adresse, et, comme il est très crédule, il accepte ce qu'on lui dit, sans discussion; et, petit à petit, l'enfant arrive à faire de lui-même ce que les parents désirent.

Le jeune B 13 ans, entre à l'hôpital en janvier; il a une maladie de cœur très grave, caractérisée par un souffle particulier; la respiration lui manque et il ne peut marcher qu'à pas extrêmement courts et lents. Le docteur qui l'examine, l'un de nos meilleurs cliniciens, pronostique une issue fatale rapide.

Le malade quitte l'hôpital en février, *non amélioré*. Un ami de sa famille me l'amène, et, quand je le vois, son aspect me fait penser qu'il est perdu. Je lui donne néanmoins bon espoir, et après lui avoir fait de la suggestion et lui avoir recommandé de s'en faire à lui-même, je lui dis de revenir le lendemain. Quand je le revois, je constate à mon grand étonnement qu'il s'est produit une amélioration *très sensible* dans sa respiration et sa façon de marcher. Nouvelle suggestion. Deux jours après, lorsqu'il revient, l'amélioration s'est continuée, et il en est ainsi à chaque séance.

Les progrès sont même tellement rapides que, trois semaines après la première séance, mon petit malade va se promener *à pied* avec sa mère au plateau de Villers (3 km) !

Il respire librement, presque normalement; il marche sans essoufflement et peut monter des escaliers, chose qui lui était impossible auparavant. L'amélioration se continuant toujours, le jeune B... me demande, vers la fin de mai, s'il peut aller chez sa grand-mère, à Carignan. Comme je le trouve bien je lui conseille de le faire. Il part donc et me donne de temps en temps de ses nouvelles. Sa santé est de meilleure en meilleure: il mange avec appétit, digère bien, assimile de même, l'oppression a complètement disparu; non seulement il peut marcher comme tout le monde, mais encore il court et se livre à la chasse aux papillons.

Il revient au mois d'octobre; c'est à peine si je puis le reconnaître. Le petit bonhomme malingre et voûté qui m'avait quitté en mai, est maintenant un grand garçon bien droit, avec un visage rayonnant de santé. Il a augmenté de 12 centimètres en hauteur et de 9 kg en poids ! Depuis lors, il a vécu normalement, il monte et descend les escaliers en courant, il fait de la bicyclette et joue au Football avec ses camarades.

Mme X de Genève, 13 ans: plaie sur la tempe considérée par plusieurs médecins comme étant d'origine tuberculeuse, depuis un an et demi cette plaie résiste aux différents traitements ordonnés. On la conduit à M. Baudouin, disciple à Genève de M. Coué. Celui-ci lui fait de la suggestion et dit de la ramener dans huit jours. Quand elle revient, la plaie est guérie !!!

Mme Z de Genève également, a la jambe droite contracturée depuis dix-sept ans à la suite d'un abcès qu'elle a eu au-dessus du genou et qu'on a dû opérer. Elle prie M. Baudouin de lui faire de la suggestion: il a à peine commencé que la jambe se plie normalement. (Certainement il y avait dans ce cas une cause psychique.)

Mme U 55 ans, de Maxéville; plaie variqueuse datant de plus d'un an et demi. Première séance en septembre 1915; deuxième séance, huit jours après. Au bout de quinze jours, guérison complète.

E. C 10 ans (réfugié de Metz), Grande-Rue, 19. Affection du cœur inconnue, végétations. Perdait toutes les nuits du sang par la bouche. Vient en juillet.

Après quelques séances, le sang commence à diminuer. L'amélioration se continue toujours et à la fin de novembre l'écoulement a complètement disparu. Les végétations semblent ne plus exister.

Pas de rechutes.

M. H 48 ans, demeurant à Brin. Réformé pour bronchite chronique *spécifique*; le mal empire de jour en jour. Vient me voir. L'amélioration est immédiate et se continue depuis. Actuellement, sans être complètement guéri, il va cependant beaucoup mieux.

Depuis *vingt-quatre ans*, M. B... souffrait d'une sinusite frontale qui avait nécessité onze opérations ! Malgré tout la sinusite persistait accompagnée de douleurs intolérables. L'état physique du malade était des plus piteux: douleurs violentes et presque continues, inappétence, faiblesse extrême, impossibilité de marcher, de lire! pas de sommeil, etc. Le moral ne valait pas mieux que le physique et malgré les traitements de Bernheim, de Nancy; de Déjerine, de Paris; de Dubois, de Berne; de X de Strasbourg, cet état, non seulement persistait, mais encore empirait chaque jour.

Le malade vint en septembre, sur le conseil d'un de mes clients. A partir de ce moment, les progrès ont été très rapides et actuellement, 10 ans plus tard, ce monsieur se porte parfaitement bien. C'est une vraie résurrection.

M. N. 18 ans, rue Sellier, mal de Pott. Vient, le torse enveloppé depuis six mois dans un corset plâtré. Suit régulièrement les séances deux fois par semaine et se fait, matin et soir, la suggestion habituelle. L'amélioration se manifeste très rapidement et le malade peut quitter son corset au bout de peu de temps. Je l'ai revu depuis. Il était complètement guéri et remplissait les fonctions de facteur des postes, après avoir été infirmier dans une ambulance de Nancy où il était resté jusqu'à ce qu'elle fût fermée.

M. D à Jarville; paralysie de la paupière supérieure gauche. -- Se rend à l'hôpital où on lui fait des piqûres à la suite desquelles la paupière se soulève, mais l'œil gauche était dévié de plus de 45° vers l'extérieur. Une opération semblait être nécessaire.

C'est à ce moment qu'il vint à la maison et que, grâce à l'autosuggestion, son oeil reprit peu à peu sa position normale.

Mme L à Nancy; douleurs ininterrompues du côté droit de la face durant depuis plus de dix ans. -- Visites à de nombreux médecins dont les ordonnances ne produisent aucun résultat. Opération jugée nécessaire. La malade vient me voir, l'amélioration est immédiate et au bout d'une dizaine de jours la douleur à complètement disparu. Pas de récurrence jusqu'au 20 décembre de la même année.

Maurice T Huit ans et demi, à Nancy, a les pieds bots. Une première opération guérit, ou à peu près, le pied gauche, le pied droit restant malade. Deux nouvelles opérations n'ont pas plus de succès.

On m'amène l'enfant pour la première fois en février; il marche assez bien grâce à deux appareils qui lui redressent les pieds.

La première séance amène immédiatement du mieux et après la deuxième, l'enfant marche en chaussures ordinaires. L'amélioration est de plus en plus grande. Trois ans plus tard, l'enfant va bien. Cependant son pied droit n'est plus aussi solide par suite d'une entorse qu'il s'est donnée.

Mlle X à Blainville: plaie au pied gauche, probablement d'origine spécifique. -- Une légère entorse a déterminé un gonflement du pied accompagné de douleurs vives. Différents traitements n'ont eu qu'un résultat négatif: au bout d'un certain temps il se déclare une plaie suppurante qui semble indiquer la carie d'un os. La marche devient de plus en plus difficile et douloureuse malgré les traitements suivis. Sur le conseil d'une ancienne malade guérie, elle vient me trouver. Dès les premières séances un mieux sensible se manifeste. Peu à peu l'enflure s'atténue, la douleur devient de moins en moins intense, la suppuration est de plus en plus faible et finalement la cicatrisation se fait. Ce processus a demandé quelques mois. Actuellement le pied est presque normal; cependant, bien que la douleur et l'enflure aient complètement disparu, la flexion du pied en arrière n'est pas complète, ce qui détermine chez la malade une légère claudication.

Mme R à Chavigny, métrite datant de dix ans. -- Vient à la fin de juillet. L'amélioration est immédiate, les pertes et les douleurs diminuent rapidement. Le 29 septembre suivant, il n'y a plus ni douleurs ni pertes. Le flux mensuel, qui durait de huit à dix jours, se termine au bout de quatre jours.

Mme G rue Guilbert-de-Pixerécourt, à Nancy, 40 ans. --Est atteinte d'une plaie variqueuse, qu'elle soigne sans succès d'après les conseils de son docteur. La partie inférieure de la jambe est énorme (la plaie, de la largeur d'une pièce de deux francs et pénétrant jusqu'à l'os, est située au-dessus de la cheville), l'inflammation est très intense, la suppuration abondante et les douleurs sont extrêmement violentes.

La malade vient pour la première fois en avril. L'amélioration qui commence à se manifester dès la première séance se continue sans interruption. Le 18 février 1917 la jambe est *complètement* désenflée, la douleur et la démangeaison ont disparu, la plaie existe encore, mais elle n'est pas plus large qu'un petit pois et n'a plus que deux à trois millimètres de profondeur, elle suppure encore très légèrement. En 1920 la guérison est complète depuis longtemps.

Mlle D à Mirecourt, 16 ans. -- Crises nerveuses depuis trois ans. Ces crises, d'abord peu fréquentes, se sont rapprochées de plus en plus. Quand elle vient me voir, elle a eu trois crises pendant la quinzaine précédente. Jusqu'en avril, aucune crise ne s'est manifestée.

Nous pouvons ajouter que cette jeune fille a vu disparaître, dès le début, des maux de tête dont elle souffrait presque constamment. Mme M 43 ans, Malzéville. -- Vient pour de violentes douleurs de tête qu'elle a eues toute sa vie. Après quelques séances les douleurs ont complètement disparu.

Au bout de deux mois, elle constata la guérison d'une descente de l'utérus, dont elle ne m'avait point parlé et à laquelle elle ne pensait pas lorsqu'elle faisait son auto-suggestion. (Ce résultat est dû aux mots « à tous points de vue » contenus dans la formule à employer matin et soir.)

Mme X Choisy-le-Roy. -- Une seule suggestion générale de ma part en juillet, autosuggestion de la sienne matin et soir. En octobre de la même année, cette dame m'annonce qu'elle est guérie d'une descente de l'utérus qu'elle avait depuis plus de vingt ans. Trois ans plus tard, la guérison persiste. (Même observation que pour le cas précédant.)

Mme J 60 ans, rue des Dominicains. -- Vient en juillet pour une douleur violente dans la jambe droite accompagnée d'une enflure considérable du membre

tout entier. Elle se traîne pour marcher et pousse des gémissements. Après la séance, à son grand étonnement, elle marche *normalement sans* ressentir la moindre douleur; lorsqu'elle revient, quatre jours après, les douleurs ne sont pas revenues et l'enflure a disparu. Cette dame m'apprend que depuis qu'elle est venue à la maison, elle est guérie des pertes blanches et d'une entérite dont elle souffrait depuis fort longtemps. (Même observation que précédemment.) En novembre la guérison persiste toujours.

Mlle G. L 15 ans, rue du Montet. -- Bégayait depuis son enfance. Vient le 20 juillet et voit cesser instantanément son bégaiement. Un mois plus tard je l'ai revue; la guérison persistait.

M. F 60 ans, rue de la Côte. -- Depuis cinq ans, douleurs rhumatismales dans les épaules et dans la jambe gauche. Marche difficilement en s'appuyant sur une canne et ne peut lever le bras plus haut que les épaules. Vient me voir. Après la première séance, les douleurs ont complètement disparu, et le malade peut non seulement marcher à grands pas, mais encore *courir*. De plus, il fait le moulinet avec les deux bras. En novembre, la guérison persiste toujours.

M. S 48 ans, Bouxières-aux-Dames. -- Venu pour la première fois avec, à la jambe gauche, une plaie variqueuse datant de quinze ans, large comme une pièce de cinq francs. Huit jours plus tard, la plaie est *guérie*. Pas de rechute. Je ne l'ai plus revu depuis. Mme L... 63 ans, Chemin des Sables. -- Douleurs de la face durant depuis plus de dix ans. Tous les traitements sont inefficaces. On veut faire une opération à laquelle la malade se refuse. Vient me voir; quatre jours plus tard la douleur n'existe plus. La guérison a persisté jusqu'à ce jour.

Mme M Grande-Rue (Ville-Vieille). -- Métrite datant de treize ans. Les règles, très douloureuses, se reproduisent tous les vingt-deux ou vingt-trois jours et durent de dix à douze jours.

Vient pour la première fois en novembre et revient régulièrement chaque semaine. Amélioration sensible après la première séance. Elle se continue rapidement et. au commencement de janvier, la métrite a complètement disparu, les règles se reproduisent bien plus régulièrement et sans souffrance.

Une douleur qui existait dans le genou de la malade depuis treize ans a également disparu.

MTM C demeurant à Einville (M.-et-M.). -- Depuis treize ans, douleurs rhumatismales intermittentes du genou droit. Il y a cinq ans, crise plus violente que

de coutume: la jambe enfle en même temps que le genou, puis sa partie inférieure s'atrophie et la malade en est réduite à marcher très péniblement avec l'aide d'une canne ou d'une béquille.

Vient pour la première fois en décembre. Elle repart *sans béquille et sans canne*. Depuis, elle ne se sert plus de sa béquille, mais quelquefois, de sa canne. La douleur du genou se reproduit quelquefois, mais elle est très légère.

Conclusion

Quelle conclusion tirer de tout cela ?

Cette conclusion est bien simple et peut s'exprimer en peu de mots. Nous possédons en nous une force d'une puissance incalculable qui, lorsque nous la manions d'une façon inconsciente, nous est souvent préjudiciable. Si, au contraire, nous la dirigeons d'une façon consciente et sage, elle nous donne la maîtrise de nous-mêmes et nous permet non seulement d'aider à nous soustraire nous-mêmes et à soustraire les autres à la maladie physique et à la maladie morale, mais encore de vivre relativement heureux, quelles que soient les conditions dans lesquelles nous puissions nous trouver.

Enfin et surtout, elle peut, elle doit être appliquée à la régénération morale de ceux qui se sont écartés du droit chemin.

L'Éducation telle qu'elle devrait être

Chose qui peut sembler paradoxale au premier abord, l'éducation de l'enfant doit commencer avant sa naissance. En effet, si une femme qui a conçu depuis quelques semaines se fait dans l'esprit l'idée de l'enfant qu'elle mettra au monde, des qualités physiques et morales qu'elle désire lui voir posséder, et qu'elle continue, pendant le temps de la gestation, à se faire la même image, l'enfant aura vraisemblablement les qualités imaginées.

Les femmes spartiates n'engendraient que des enfants robustes, qui devenaient plus tard des guerriers redoutables, parce que leur plus grand désir était de donner de tels hommes à la patrie, tandis qu'à Athènes les femmes avaient des enfants intellectuels chez lesquels les qualités de l'esprit l'emportaient de cent coudées sur les qualités physiques.

L'enfant ainsi procréé sera donc apte à accepter facilement les bonnes suggestions qui lui seront faites et à les transformer en autosuggestion qui détermineront plus tard la conduite de sa vie. Car il faut savoir que toutes nos paroles, tous nos actes ne sont que le résultat d'autosuggestions causées la plupart du temps par la suggestion de l'exemple ou de la parole.

Que doivent donc faire les parents et les maîtres pour éviter de provoquer de mauvaises autosuggestions et pour en faire naître de bonnes chez les enfants ? Etre toujours avec eux d'une humeur égale, leur parler d'un ton doux, mais cependant ferme. On les amène ainsi à obéir sans même qu'ils aient la tentation de résister.

Surtout, surtout qu'on évite de les brutaliser, car on risquerait de déterminer chez eux l'autosuggestion de crainte, accompagnée de haine.

Eviter aussi avec soin de dire devant eux du mal de personnes quelconques, comme cela se fait souvent dans les salons où, sans en avoir l'air, on déchire à belles dents une bonne amie absente. Fatalement ils suivraient cet exemple funeste et pourraient quelquefois causer plus tard de véritables catastrophes.

Eveiller chez eux le désir de connaître les choses de la nature et chercher à les intéresser en leur donnant très clairement toutes les explications possibles en employant un ton enjoué et de bonne humeur. Par conséquent, répondre à leurs questions avec complaisance au lieu de les repousser en leur disant: « Tu m'ennuies, laisse-moi tranquille, on t'expliquera plus tard. »

Sous aucun prétexte, ne jamais dire à un enfant: « Tu n'es qu'un paresseux, un propre à rien, etc. », parce que cela créerait chez lui des défauts qu'on lui reproche.

Si un enfant est paresseux et ne fait jamais que de mauvais devoirs, on devra lui dire un jour, alors même que cela ne serait pas absolument vrai: « Ah ! aujourd'hui tu as mieux fait que d'habitude, c'est bien, mon petit. » L'enfant, flatté de cet éloge auquel il n'est pas habitué, travaillera certainement mieux la fois suivante et peu à peu, grâce à des encouragements donnés avec discernement, il arrivera à devenir réellement travailleur.

Eviter à tout prix de parler de maladies devant les enfants, ce qui pourrait en déterminer. Leur apprendre au contraire que la santé est l'état normal de l'homme et que la maladie est une anomalie, une espèce de déchéance que l'on évitera en vivant d'une façon sobre et réglée.

Ne pas créer de défauts chez eux, en leur apprenant à craindre ceci ou cela, le froid, le chaud, la pluie, le vent, etc., l'homme étant fait pour supporter tout cela impunément. sans en souffrir et sans se plaindre.

Ne pas rendre l'enfant craintif en lui parlant de Croque-mitaine et de loups-garous, car la peur contractée dans l'enfance risque de persister plus tard.

Donc, ceux qui n'élèvent pas eux-mêmes leurs enfants doivent bien choisir les personnes auxquelles ils les confient. Il ne suffit pas que celles-ci aiment les enfants, il faut encore qu'elles aient les qualités que l'on désire que les enfants possèdent.

Eveiller en eux l'amour du travail et de l'étude en les leur rendant faciles, en leur expliquant, comme je viens de le dire, les choses clairement et aussi d'une façon plaisante, en introduisant dans les explications quelque anecdote amusante qui fait désirer à l'enfant les leçons suivantes.

Leur inculquer surtout que le travail est indispensable à l'homme, que celui qui ne travaille pas d'une façon quelconque est un inutile, que tout travail procure à celui qui l'accomplit une satisfaction saine et profonde, tandis que l'oisiveté, tant rêvée par les uns, crée l'ennui, la déprime, le dégoût de la vie, et conduit à la débauche et même au crime celui qui ne possède pas les moyens de satisfaire les passions qu'il s'est créées par l'oisiveté.

Enseigner aux enfants à être toujours polis et aimables vis-à-vis de tous et plus particulièrement envers ceux que le hasard de la naissance a placés dans une classe inférieure à la leur, à respecter la vieillesse et à ne pas se moquer des défauts physiques ou moraux qui sont souvent la conséquence de l'âge.

Leur apprendre que l'on doit aimer tout le monde sans distinction de position sociale, qu'on doit être toujours prêt à secourir celui qui est dans le besoin et à ne pas craindre de dépenser son temps et son argent pour lui; que l'on doit en un mot songer plus aux autres qu'à soi-même; enfin qu'en agissant ainsi on éprouve, sans la chercher, une satisfaction intime que l'égoïste cherche toujours sans jamais la trouver.

Développer chez eux la confiance en eux-mêmes, leur apprendre qu'avant de faire une chose, on doit la soumettre au contrôle de la raison, en évitant d'agir d'une façon impulsive, et que, après l'avoir raisonnée, on doit prendre une décision sur laquelle on ne revient plus, à moins que l'on n'ait la preuve qu'on s'est trompé.

Leur apprendre surtout que chacun doit partir dans la vie avec l'idée bien précise, bien arrêtée, qu'il arrivera et que, sous l'influence de cette idée, il arrivera fatalement, non pas qu'il doive tranquillement attendre les événements, mais parce que, poussé par cette idée, il fera ce qu'il faut pour cela; il saura profiter des occasions ou même de l'unique occasion qui passera près de lui, cette occasion n'eût-elle qu'un seul cheveu: tandis que celui qui doute de lui-même, c'est le Constant Guignard, à qui rien ne réussit, parce qu'il fait tout ce qu'il faut pour ne pas réussir. Celui-ci pourra nager dans un océan d'occasions pourvues de chevelures absaloniennes, il ne trouvera pas le moyen d'en saisir une seule, et il déterminera souvent les événements qui le feront échouer, alors que celui qui a en lui-même l'idée du succès fera naître, quelquefois d'une façon inconsciente, ceux qui amèneront le succès.

Mais avant tout, que les parents et les maîtres prêchent d'exemple. L'enfant est extrêmement suggestible. Tout ce qu'il voit faire, il le fait: donc les parents sont tenus de ne donner que de bons exemples aux enfants.

Dès que les enfants peuvent parler, leur faire répéter matin et soir, vingt fois de suite, la phrase: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », qui leur procurera une excellente santé physique et morale.

On aidera puissamment à faire disparaître les défauts de l'enfant et à développer chez lui les qualités opposées en lui faisant de la suggestion comme suit:

Chaque soir, dans l'obscurité, s'approcher du lit de l'enfant pendant son premier sommeil (le plus profond); rester à un mètre de sa tête environ, et à voix basse, pour ne pas l'éveiller, dans une espèce de murmure, commencer par lui suggérer le sommeil en répétant lentement cinq ou six fois de suite: « Tu dors de mieux en mieux. »

Puis, passant à la suggestion proprement dite, nommer pour son inconscient l'amélioration physique ou morale qu'on désire obtenir, en ayant bien soin de n'employer que des formules *positives*

Ne faire d'abord qu'une ou deux suggestions de suite, en les répétant une vingtaine de fois; ne passer à d'autres qu'après résultats acquis avec les premières.

Exemples de suggestions

1°) *Pour le mental*: à un enfant paresseux, poltron ou menteur, on ne dira pas: « Tu n'es plus paresseux, tu n'es plus poltron, tu n'es plus menteur », mais : « Tu deviens travailleur, appliqué, brave, de plus en plus franc et sincère. »

2°) *Pour le physique*: « Tu prends de l'appétit, tu digères mieux, tes poumons se fortifient, tu deviens robuste, tu te développes normalement, etc... »

3°) *Pour l'incontinence d'urine*, n'employer que des paroles que l'enfant peut comprendre suivant son âge.

Exemples:

1°) A un tout petit: « Tu appelles toujours ta maman... et ton dodo est toujours bien propre. »

2°) A un plus grand : « Tu peux te retenir maintenant toute la nuit, et ton lit est toujours sec et propre. »

Si l'enfant se réveille pendant qu'on lui parle, s'arrêter immédiatement ; mieux vaut remettre au lendemain; l'inconscient continuera à travailler d'après les paroles reçues, et les parents seront étonnés des résultats qu'on peut obtenir par ce procédé extrêmement simple.

Il est facile d'en comprendre la raison. Quand l'enfant dort, son corps et son être conscient se reposent, ils sont pour ainsi dire annihilés, mais son être inconscient veille; c'est donc à ce dernier seul que l'on s'adresse et, comme il est très crédule, il accepte ce qu'on lui dit, sans discussion, et petit à petit l'enfant arrive à faire de lui-même ce que les parents désirent.

Mais surtout procéder avec régularité, patience et persévérance, les résultats étant rarement spontanés.

Remarque. -- Dans la journée, ne parler ni à l'enfant ni devant lui de ce qu'on fait pendant son sommeil.

Enfin il serait à souhaiter que chaque matin les maîtres tissent de la suggestion à leurs élèves de la façon suivante. Après leur avoir fait fermer les yeux, ils leur diraient: « Mes amis, j'entends que vous soyez toujours des enfants polis, aimables

envers tout le monde et obéissants vis-à-vis de vos parents et de vos maîtres, et quand ceux-ci vous donneront un ordre ou vous feront une observation, vous tiendrez toujours compte de l'ordre donné ou de l'observation faite, sans que cela vous ennuie. Vous pensiez autrefois que quand on vous faisait une observation, c'était pour vous ennuyer : maintenant vous comprenez très bien que c'est dans votre intérêt seul qu'on vous l'adresse; par conséquent, loin d'en vouloir à la personne qui vous la fait, vous lui en êtes au contraire reconnaissants.

« De plus, vous aimerez le travail, quel qu'il soit; mais comme actuellement il consiste pour vous dans l'étude, vous aimerez toutes les choses que vous devez étudier, même et surtout celles que vous n'aimiez pas autrefois. Donc, lorsque vous serez en classe» et que le professeur fera une leçon, vous porterez uniquement, exclusivement votre attention sur ce qu'il dira, sans vous occuper des sottises que pourraient faire ou dire vos camarades et surtout sans en faire ou en dire vous-mêmes.

« Dans ces conditions, comme vous êtes intelligents, car vous êtes intelligents, mes amis, vous comprendrez facilement et vous retiendrez de même : les choses que vous aurez apprises s'emmagasineront dans un casier de votre mémoire où elles resteront à votre disposition et d'où vous les tirerez au moment du besoin.

« De même lorsque vous travaillerez seuls, à l'étude ou à la maison, que vous ferez un devoir ou que vous étudierez une leçon, là encore vous porterez uniquement, exclusivement votre attention sur le travail que vous faites, et vous aurez ainsi toujours de bonnes notes pour vos devoirs et vos leçons. »

Tels sont les conseils qui, s'ils sont bien suivis, donneront des enfants pourvus des meilleures qualités physiques et morales.

Ce que je dis

Ma théorie de l'autosuggestion consciente et la pratique de ma méthode ont déjà été exposées dans La Maîtrise de soi-même et certainement mes explications étaient claires, puisque nombre de personnes ont pu, rien que pour avoir lu mon livre, arriver à se guérir de maladies souvent graves qu'aucun traitement n'avait pu améliorer

Cependant, afin de me faire mieux comprendre, j'ai voulu présenter mes idées d'une façon encore plus claire.

C'est pourquoi j'ai rassemblé dans cet opuscule tout ce que je dis au cours de mes conférences en donnant les raisons qui m'ont amené à conseiller de pratiquer l'autosuggestion de la façon que j'indique.

De plus, les considérations sur l'inconscient, que je donne pour terminer, permettent de comprendre facilement par quel mécanisme il arrive à ses fins.

De tout temps les hommes ont été amis du mystère et du surnaturel. Dès qu'il voient un fait auquel ils ne sont pas habitués et qu'ils ne comprennent pas, immédiatement ils l'attribuent à une cause surnaturelle, jusqu'au jour où l'on découvre la loi qui l'a déterminé. Depuis les âges les plus reculés, il y a eu et il y a encore des guérisseurs ou plutôt des pseudo-guérisseurs qui, par des gestes, l'imposition des mains, des paroles, des cérémonies plus ou moins impressionnantes, déterminent souvent des guérisons instantanées qui plongent les assistants dans une sorte d'étonnement enthousiaste ou craintif; car, pour certaines personnes, de tels faits sont dus à l'intervention de l'Esprit malin.

Dans l'ancienne Grèce, des malades, après s'être fait coudre dans une peau de bête fraîchement tuée, passaient la nuit sur les marches du temple d'Athénée, et le lendemain ils étaient souvent guéris.

Les rois de France guérissaient les écrouelles par simple imposition des mains; le baquet de Mesmer débarrassait de leurs maux ceux qui tenaient l'une des chaînes plongées dans ce baquet; le zouave Jacob obtenait des résultats indéniables par la soi-disant projection de son fluide; de nos jours, de tels résultats sont obtenus par la

Christian Science, par la Pensée Nouvelle, par des procédés dits magnétiques, par l'hypnotisme, etc.

Pour la plupart des gens ces guérisons sont mystérieuses, elles sont dues à une puissance particulière dont sont doués ceux qui les déterminent, alors qu'il faut les rapporter à une force toute naturelle qui obéit à des lois et dont nous parlerons tout à l'heure.

Ne me prenez donc pas, comme on le fait trop souvent, pour un guérisseur, un faiseur de miracles qui tient à sa disposition toutes les puissances occultes et qui peut tout, même et surtout l'impossible.

Pour vous donner un aperçu de l'idée singulière que certaines personnes se font de moi, je vais vous citer quelques-unes des demandes qui me sont faites assez fréquemment.

Une dame m'écrit un jour pour me dire: « Monsieur, mon mari ne peut plus me supporter; ne pourriez-vous pas faire qu'il soit plus patient ? » Une autre me dit: « Monsieur, mon fils a fait une mauvaise connaissance; ne pourriez-vous pas rompre cette liaison ? » Une troisième m'adresse la lettre impérative suivante: « Monsieur, je suis malade; guérissez-moi (pas de signature)».

Une autre encore me fait savoir qu'une voisine a jeté un sort sur sa maison et me demande de conjurer ce sort. Une dernière, enfin, me dit: « Mon propriétaire veut augmenter mon loyer; ne pourriez-vous pas l'en empêcher ? et, par la même occasion, comme j'ai quelques valeurs à lots, ne pourriez-vous pas faire que l'un de mes numéros sorte ? »

Eh bien! si quelques-uns d'entre vous me font l'honneur de me considérer comme capable de produire de telles choses, je les prie de renoncer à cette croyance, car elle est complètement fausse. Je ne suis ni un guérisseur, ni un faiseur de miracles, ni un sorcier; je n'ai pas le pouvoir particulier dont vous me croyez doué.

Je suis un homme, tout simplement, un brave homme, si vous voulez, mais un homme comme les autres, dont le rôle n'est pas de guérir les gens, mais simplement de leur enseigner comment ils peuvent faire pour s'aider eux-mêmes, s'améliorer eux-mêmes et se guérir eux-mêmes, quand la guérison est possible.

Quant aux résultats qu'ils obtiennent, je m'en lave absolument les mains; je leur laisse le bénéfice de la réussite aussi bien que la responsabilité de l'insuccès, car

l'un et l'autre dépendent d'eux seuls. Je suis assimilable au professeur qui enseigne à ses élèves les matières nécessaires pour passer l'examen du baccalauréat, mais ne peut pas le passer pour eux.

Ce que je vous dis là, vous devez le croire pour deux raisons: la première c'est que je dis la vérité; la seconde, c'est que votre intérêt vous commande de me croire.

Supposons pour un instant que je sois un guérisseur: je veux bien admettre, tout en en doutant, croire que je peux avoir sur vous une certaine action lorsque vous êtes en ma présence; mais vous devez admettre de votre côté, dès que vous m'avez quitté, dès que vous êtes dans la rue ou que vous êtes retournés à Londres, à New York, à Chicago, je ne puis plus avoir d'action sur vous, et, si vous tombez malades, vous vous sentez perdus, vous vous dites: « Ah ! si M. Coué était là, je serais bien vite guéri ! » Mais M. Coué n'est pas là, et vous vous sentez perdus.

En vous laissant dans cette erreur, je diminue votre personnalité, puisque je vous laisse croire que vous dépendez de moi et non pas de vous-mêmes.

Si, au contraire, je vous démontre que vous avez en vous la puissance que vous croyez être en moi, et que je vous apprenne à vous en servir, en quelque endroit du monde que vous soyez, vous pouvez l'employer et obtenir seuls l'amélioration ou la guérison.

Dans ce cas, j'augmente votre personnalité, car je vous apprend à dépendre de vous-mêmes et non d'une autre personne.

Malgré tout, vous ne me croyez pas encore.

Vous pensez : « Vous avez beau dire, c'est grâce à votre influence que nous nous guérissons. » Comment se fait-il donc, alors, que presque chaque jour je reçoive des lettres de personnes que je n'ai jamais vues et qui m'écrivent pour me remercier de s'être guéries, rien que pour avoir suivi les conseils donnés.

Dans ces cas fort nombreux, il ne peut être question d'une action personnelle de ma part. Cette influence que j'ai sur vous est ce que j'appelle une puissance virtuelle; elle n'existe que dans votre esprit et je n'ai sur chacun de vous que l'influence que vous me prêtez.

Admettons pour un instant que j'aie une puissance quelconque; cette puissance pourrait se mesurer au dynamomètre, pour ainsi dire, et si elle était représentée par 100, j'aurais sur chacun de vous une puissance 100.

En est-il ainsi dans la réalité ? Nullement. Sur l'un j'exercerai une influence 0, sur un autre une influence 10, sur d'autres une influence 100, 200, 1 000, voire même un million et plus, suivant l'idée que chaque personne se fera de cette influence.

Comme vous le voyez, elle n'existe pas en réalité; elle est seulement le produit de l'imagination de chacun.

Un exemple vous le fera mieux comprendre: Vous vous promenez sur le boulevard avec un ami, vous tirez une cigarette de votre étui et, voulant l'allumer, vous vous apercevez que ni vous ni votre ami n'avez d'allumettes. A ce moment passe près de vous un monsieur fumant tranquillement un cigare. Vous vous approchez de lui et lui demandez du feu. Très poliment, ce monsieur vous présente le bout de son cigare auquel vous allumez votre cigarette. Quand vous revenez près de votre ami, celui-ci vous dit: -- « Savez-vous quel est ce monsieur ? -- « Non; pourquoi ? » -- « Eh bien ! c'est le roi de... » -- « Ce n'est pas possible! » -- C'est tellement possible que cela est.

Maintenant que vous savez qui il est, iriez-vous lui demander de nouveau du feu ? Non ! Vous ne l'oseriez plus. Pourquoi ? Parce que cette personne a dès lors sur vous une influence qu'elle n'avait pas auparavant, et qui provient non de la personne elle-même, mais simplement de son titre et de son rang social. C'est donc vous-même qui avez créé cette influence, sans vous en rendre compte.

Que faut-il donc faire pour s'aider, s'améliorer et se guérir soi-même ? Pour cela, il faut tout simplement apprendre à employer consciemment et bien un instrument que chacun de nous possède à sa naissance, commence à employer dès ce jour-là même et continue à employer toute sa vie, nuit et jour, jusqu'au moment où il rend le dernier soupir, et cela, sans le savoir. Cet instrument n'est pas autre chose que l'autosuggestion que l'on peut définir : l'action de s'implanter soi-même une idée dans l'esprit.

Nous sommes à l'autosuggestion ce que M. Jourdain était à la prose. Celui-ci fut bien étonné le jour où, ayant dépassé l'âge de cinquante ans, il apprit de son maître de français qu'il faisait déjà de la prose le jour où il commençait à balbutier: « Papa, maman », et qu'il en faisait encore quand il disait: « Belle marquise, vos beaux yeux me font mourir d'amour ».

Il en est sans doute de même pour vous quand je vous dis que vous pratiquez l'autosuggestion depuis le jour de votre naissance et que vous la pratiquerez jusqu'au moment où vous rendrez le dernier soupir.

Pour vous montrer que je n'exagère pas, je vais vous donner un exemple auquel quelques-uns d'entre vous ont certainement contribué.

Supposons que nous ayons affaire à un enfant né la nuit dernière ou ce matin. Celui-ci repose dans son berceau. Tout à coup l'on entend de petits cris; immédiatement, l'une des personnes présentes, le père, s'il est là, se précipite vers le berceau et prend l'enfant dans ses bras. Si celui-ci n'est pas réellement malade, au bout de quelques instants il cesse de crier; on le replace alors dans son berceau; mais l'enfant se remet à crier; on le reprend, les cris cessent de nouveau; on le repose sur sa couche, et les cris recommencent, etc., etc. Je ne sais pas si vous êtes de mon avis, mais je crois être dans le vrai en disant que cet enfant cherche à faire de la suggestion à ses parents, autrement dit, cherche à « les faire marcher », pour me servir d'une locution familière. Et heureusement, il y réussit trop souvent.

Si les parents, en effet, s'imaginent, se font l'autosuggestion, qu'il est nécessaire de prendre l'enfant chaque fois qu'il crie pour l'empêcher de crier, ils se condamnent à passer quinze ou dix-huit mois de leur vie avec l'enfant sur les bras pendant une grande partie des nuits, alors que celui-ci serait infiniment mieux dans son berceau et eux dans leur lit; et l'enfant, de son côté, se dit dans son langage, que nous ignorons mais qu'il comprend parfaitement: « Chaque fois que je voudrai me faire prendre de mon berceau par papa ou maman, je n'aurai qu'à crier »; et il crie. Si, au contraire, on laisse l'enfant crier pendant un quart d'heure, une demi-heure, ou davantage, l'enfant, voyant qu'il ne réussit pas, se dit, toujours dans son petit langage: « Oh ! ce n'est pas la peine de crier », et il ne crie pas.

Comme vous le voyez, nous commençons dès le premier jour de notre vie à faire de la suggestion et de l'autosuggestion, et nous continuons jour et nuit jusqu'à l'heure de notre mort. Nos rêves sont des autosuggestions; ils sont le produit de notre inconscient, et tout ce que nous disons, tout ce que nous faisons dans le courant de la journée est aussi déterminé par des autosuggestions qui sont inconscientes, jusqu'au jour où nous savons les rendre conscientes.

L'autosuggestion est un instrument dangereux

Mais il faut que vous sachiez que l'autosuggestion est un instrument dangereux, extrêmement dangereux même. C'est la meilleure chose du monde et la plus mauvaise à la fois, suivant qu'elle est bien ou mal employée. Bien appliquée, elle donne toujours de bons résultats, et ces résultats sont quelquefois tellement surprenants qu'on les appelle, à tort du reste, des miracles; mal appliquée, elle donne infailliblement de mauvais résultats, qui sont souvent aussi tellement grands qu'ils deviennent de véritables désastres, aussi bien au point de vue physique qu'au point de vue moral.

Or, que nous arrive-t-il lorsque nous nous servons d'un instrument dangereux que nous ne connaissons pas ? Quelquefois, bien rarement, tout à fait par hasard, nous l'employons bien; le plus souvent nous l'employons mal et nous nous blessons plus ou moins sérieusement:

c'est ce qui se produit avec l'autosuggestion. Mais si nous arrivons à connaître cet instrument dangereux, immédiatement il cesse de l'être. En quoi réside, en effet, le danger d'une chose ? Dans l'ignorance où nous sommes de ce danger. Dès que nous le connaissons, il disparaît, parce que nous l'évitons.

Eh bien ! mon rôle consiste à vous apprendre à employer consciemment et bien cet instrument dangereux que, jusqu'à présent, vous avez employé inconsciemment, c'est-à-dire très rarement bien, le plus souvent mal.

Avant de vous donner les conseils par lesquels je terminerai, je dois vous exposer les principes sur lesquels j'ai basé ma méthode; car, contrairement à ce que disent certaines personnes qui ne la comprennent pas ou qui ne veulent pas la comprendre, cette méthode n'est ni empirique, ni enfantine : elle est, au contraire, scientifique parce qu'elle repose sur des bases scientifiques en même temps que sur l'observation des faits.

Le premier principe peut s'énoncer comme suit: toute idée que nous avons dans l'esprit, bonne ou mauvaise, a, non seulement, comme le disait Bernheim, tendance à se réaliser, mais encore devient une réalité pour nous dans le domaine de la possibilité. Autrement dit, si l'idée est réalisable, elle se réalise: si elle ne l'est pas, naturellement elle ne se réalisera pas, car nous ne pouvons pas réaliser l'irréalisable. Mais, d'un autre côté, nous ne devons pas nous permettre d'avoir de semblables idées.

Supposons, par exemple, que nous ayons une jambe coupée et que nous imaginions que cette jambe va repousser; il est à supposer qu'elle ne repoussera pas; nous pouvons même en être sûrs parce que ce n'est pas dans le domaine de la possibilité. Si nous n'avions jamais que de telles idées, nous serions certainement mûrs pour une maison d'aliénés.

Mais si nous éprouvons des douleurs dans une partie quelconque de notre individu; si quelques-uns de nos organes fonctionnent d'une façon plus ou moins imparfaite; si nous avons des idées tristes, des idées sombres, des idées obsessionnelles, des craintes, des frayeurs, des phobies, et que nous nous lassions la suggestion que peu à peu les douleurs vont disparaître; que progressivement les organes vont se remettre à fonctionner de mieux en mieux; que, petit à petit également, les idées tristes, les idées sombres, les idées obsessionnelles, les craintes, les frayeurs, les phobies vont aussi s'en aller, cela se produit, parce que c'est dans le domaine de la possibilité.

Ainsi l'idée de sommeil crée le sommeil, de même que l'idée d'insomnie crée l'insomnie. Comment peut-on définir, en effet, la personne qui dort la nuit ? La personne qui dort la nuit est celle qui sait qu'on est au lit pour dormir.

Et qu'est-ce que la personne qui ne dort pas la nuit, qui souffre d'insomnie habituelle ? La personne qui souffre d'insomnie habituelle est celle qui sait qu'on est au lit pour ne pas dormir et qui ne dort pas. Elle pense en effet chaque soir, en regardant son lit, qu'elle va y passer une nuit aussi mauvaise que la précédente, et, comme c'est sa pensée de tous les soirs, pour elle toutes les nuits se suivent et se ressemblent, contrairement aux jours qui, dit le proverbe, se suivent et ne se ressemblent pas.

L'idée de crise d'asthme détermine la crise d'asthme. Exemple: Lin asthmatique se réveille un matin tout à fait gai et dispos; il a passé une excellente nuit sans être obligé de brûler, comme de coutume, de la poudre de X ... ni de fumer des cigarettes de Z... Comme la chambre n'est pas très éclairée, il se dirige vers la fenêtre et tire le grand rideau. A travers la vitre, il aperçoit un brouillard épais comme ceux de Londres. Immédiatement sa figure change d'expression, la respiration lui manque et une crise d'asthme se manifeste, terrible. Est ce le brouillard lui-même qui a déterminé cette crise ? Non pas: le brouillard existait déjà depuis plusieurs heures sans avoir produit aucun effet. C'est seulement quand le malade l'a vu que la crise s'est déclenchée, car il faut savoir que tout asthmatique qui se respecte doit avoir sa crise par les temps de brouillard.

L'idée de crise nerveuse détermine la crise nerveuse. Je crois même pouvoir dire sans crainte de me tromper que, si l'on met les épileptiques à part (et encore ?), les personnes soumises aux crises nerveuses n'ont jamais eu qu'une vraie crise, la première. Toutes les autres, elles se les sont données.

Voici comment j'explique cela, et je crois être dans le vrai. La première crise est toujours déterminée par un choc physique ou moral. Au sortir de cette première crise le malade dit infailliblement: « Pourvu que cela ne me reprenne pas ! » Je ne

sais pas si vous avez fait cette remarque: chaque fois qu'une personne dit « pourvu que... », quand il s'agit d'une chose qui la concerne et qui dépend d'elle, celle-ci obtient juste le contraire de ce qu'elle désire. Si vous dites, par exemple: « Pourvu que je dorme bien cette nuit ! » vous pouvez être sûr de passer une nuit blanche. Il fait du verglas dehors et vous êtes obligé de sortir; si vous vous dites: « Pourvu que je ne tombe pas ! » vous n'aurez pas fait quarante pas que vous mesurerez la chaussée de toute votre longueur.

Dans ces conditions la crise se reproduit fatalement. Si la personne remarque le nombre de jours qui sépare la première crise de la seconde, quinze jours, je suppose, elle se dit, au sortir de cette crise: « Pourvu que cela ne me reprenne pas dans quinze jours ! » et, quinze jours après, la crise apparaît pour se reproduire ainsi automatiquement deux fois par mois jusqu'à la mort du malade, à moins qu'un événement quelconque ne vienne changer le cours des choses.

Si elle ne remarque pas le nombre de jours qui s'est écoulé entre les deux crises, au sortir de la seconde, elle se dit encore: « Pourvu que cela ne me revienne pas ! » Naturellement, la crise se reproduira, mais à une époque indéterminée, un jour, deux jours, huit jours, un mois après, ou même davantage. En un mot, cette personne a suspendu au-dessus de sa tête une sorte d'épée de Damoclès qui tombe quelquefois, contrairement à l'ancienne, qui restait toujours bien sagement suspendue au-dessus de la tête de celui qu'elle menaçait, sans jamais se détacher.

L'idée de migraine pour le jour où vous êtes invitées à dîner (c'est pour les dames que je parle), ou pour celui où vous invitez quelqu'un à dîner, vous donne la migraine le jour même de l'invitation; ce n'est ni la veille ni le lendemain, mais le jour même qu'elle vous vient. L'idée de bégaiement fait que l'on bégaie, et celle de trac détermine le trac, etc.

Je dirai plus; il est suffisant de penser: « Je suis sourd, je suis aveugle, je suis paralysé », pour être sourd, aveugle ou paralytique. Je ne veux pas dire, naturellement, que tous les sourds, les aveugles, les paralytiques, le sont parce qu'ils pensent qu'ils le sont, mais il y en a un certain nombre qui sont uniquement sourds, aveugles ou paralytiques parce qu'ils croient l'être. Et c'est avec ce genre de personnes que se produisent les pseudo-miracles que je vois si souvent se produire chez moi. Si l'on arrive à persuader à ce genre de sourds qu'ils vont entendre, à ce genre d'aveugles qu'ils vont voir, à ce genre de paralytiques qu'ils vont marcher, l'on constate que le sourd entend, que l'aveugle voit et que le paralytique marche.

De tels exemples ne sont pas aussi rares que l'on pourrait se l'imaginer, surtout en matière de surdité. Mon expérience journalière me montre que plus de la moitié

des gens qui n'entendent pas sont des sourds par persuasion. Voici quelques cas parmi des centaines:

Un jour, une Anglaise vient me voir pour sa surdité. Elle avait un appareil dans chaque oreille et, malgré ses appareils (ou peut-être à cause de ses appareils ?), elle entendait fort mal. Le lendemain, elle revient sans ses appareils, et elle entendait très bien.

Il est évident que ce cas était absolument psychique. S'il y avait eu des lésions dans les oreilles, il était matériellement impossible que ces lésions se guérissent en un jour.

Une autre fois, une brave femme de la campagne vint me trouver pour de l'emphysème. A la quatrième séance, en arrivant, elle me dit: « Monsieur Coué, il s'est produit une drôle de chose chez moi. Depuis seize ans je n'entendais plus du tout de mon oreille gauche, et hier soir je me suis aperçu que j'entendais bien aussi de cette oreille que de l'autre. » Et cela a continué depuis.

Autre cas: A mon second voyage d'Amérique, je descendis chez un de mes amis et, le soir, quelques personnes vinrent me voir. Parmi elles se trouvait une dame qui, depuis plusieurs années, n'entendait plus du tout d'une oreille. Après la séance que je leur fis, cette dame entendit fort bien.

Le lendemain, je quittai New York pour faire en Amérique une tournée qui dura cinquante-six jours. A mon retour, je descendis encore chez mon ami et, le soir, les mêmes personnes revinrent pour me parler. Parmi elles se trouvait naturellement la dame sourde. J'appris que, pendant les trois jours qui avaient suivi mon départ, elle avait fort bien entendu, mais que, à partir du quatrième, elle avait cessé d'entendre. Dès que je m'adressai à elle, elle entendit de nouveau.

A mon passage à Florence, à l'Institut britannique, où je donnais une conférence, se trouvait un jeune Anglais qui avait été blessé à la tête pendant la guerre. Depuis le jour de sa blessure, il était complètement sourd de l'oreille droite. M'approchant de cette oreille, après lui avoir fait boucher avec son petit doigt, je criai très fort: « M'entendez-vous ? » Il répondit: « Oui. » Je m'éloignai un peu et je recommençai: il m'entendit encore nettement à la distance de 1,50 m environ; à partir de là, la perception des sons n'était plus nette.

Je renouvelai alors l'expérience et, cette fois, il cessa de m'entendre à 3 mètres. Un troisième essai fut couronné d'un succès complet: le sourd m'entendait à une distance quelconque. Il était tellement étonné de ce résultat qu'il ne cessait de répéter en levant les bras: « It's extraordinary, It's extraordinary, etc... » Ici encore j'avais à

faire à une surdité psychique, consécutive probablement à une surdité réelle. Vraisemblablement, la blessure reçue dans la tête avait déterminé des lésions causant une surdité réelle; peu à peu, ces lésions se guérissant, la surdité vraie disparaissait progressivement, mais, comme le jeune homme continuait à se croire sourd, il le restait en effet; finalement, sa surdité vraie disparut complètement et fut remplacée par une surdité psychique qui dura jusqu'au moment où je le rencontrai.

J'ai vu à Nancy un cas très curieux de cécité. Une jeune fille de vingt-trois ans vint un jour chez moi, sur le conseil d'une amie, parce qu'elle ne voyait absolument pas de l'œil gauche depuis l'âge de trois ans. Cet oeil n'avait pas la moindre sensation d'ombre ni de lumière. Immédiatement après la séance, elle vit.

Naturellement. pour tous les assistants, cette guérison subite était un miracle. Pour moi, je cherchai la clef de ce miracle, je la trouvai et le miracle disparut pour n'être plus qu'un pseudo-miracle. En voici l'explication: cette jeune fille, à deux ans, avait eu dans l'œil gauche une maladie assez grave qui demanda environ un an pour se guérir; pendant cette année, elle porta un bandeau sur l'œil malade, et celui-ci, ayant été privé de voir pendant tout ce temps, avait pris l'habitude de ne pas voir, habitude qu'il conserva jusqu'au moment où elle vint me trouver.

Je lui ris la suggestion que, peu à peu, les lésions qu'elle pouvait avoir allaient se guérir; que, au fur et à mesure qu'elles se guériraient, elle verrait de mieux en mieux et que, une fois qu'elles seraient complètement guéries, elle verrait tout à fait bien. Comme il n'y avait pas de lésions, elle vit immédiatement.

Je suis même autorisé à penser qu'elle serait devenue complètement aveugle par autosuggestion, si elle n'était pas venue. En effet, à sa première visite, elle m'avait dit que, depuis quelque temps, lorsqu'elle étudiait son piano, elle ne pouvait presque plus lire ses notes.

J'ajouterai que cette jeune fille avait depuis longtemps un léger goitre exophtalmique qui disparut assez rapidement par l'emploi ininterrompu de l'autosuggestion.

Un autre cas analogue et non moins curieux est celui d'une jeune Anglaise qui vint me trouver il y a quelque temps. Quand elle arriva chez moi elle voyait à peine pour se conduire. De même que Mlle X elle vit immédiatement après la première séance, non seulement assez pour se conduire, mais encore suffisamment pour lire un journal.

Ce pseudo-miracle s'explique aussi facilement que le précédent. Huit ans auparavant, cette jeune fille, ayant eu mal aux yeux, s'était rendue chez un médecin

spécialiste. Celui-ci prononça sans doute quelques paroles imprudentes qui lui firent penser qu'elle devenait aveugle. Le résultat de cette autosuggestion ne tarda pas à se manifester. Peu à peu, la vue de la jeune fille s'affaiblit davantage, à tel point que, comme je viens de le dire, elle avait du mal à se conduire dans la rue. Une suggestion semblable à celle que j'avais faite dans le premier cas amena immédiatement la guérison.

J'ai observé à Paris un cas de paralysie très remarquable. On m'apporta, au premier étage d'une maison où je donnais une séance, une femme qui était complètement hémiplégique depuis quinze mois. Il lui était impossible de faire le moindre mouvement avec les membres du côté malade. Immédiatement après la séance, cette femme se leva de son fauteuil et se mit à marcher normalement, faisant mouvoir son bras paralysé comme si elle n'avait jamais cessé de le faire.

L'explication de cette guérison subite est bien facile. Quinze mois auparavant, cette femme avait certainement eu une congestion cérébrale qui avait déterminé une paralysie véritable; mais peu à peu, comme il arrive souvent en pareil cas, les lésions commencèrent à se guérir; celles-ci se guérissant, la paralysie vraie diminuait dans les mêmes proportions; mais la malade continuant à penser: « Je suis paralysée. » restait toujours dans le même état; ensuite, les lésions s'étant complètement guéries, la paralysie vraie avait disparu, mais la personne pensant toujours être paralysée l'était comme au jour de l'accident.

La suggestion que la paralysie disparaîtrait aussitôt que les lésions auraient disparu amena un résultat instantané puisqu'il n'y avait plus de lésions à guérir.

Voici encore quelques cas de maladies incurables améliorées dans des proportions incroyables. Le premier est celui de Mrs. X ... de New York ; elle me remit en arrivant une lettre de son docteur que je connais, conçue à peu près en ces termes : « Cher Monsieur, mes confrères et moi avons fait notre possible pour améliorer l'état de Mrs. X Atteinte de sclérose multiple, mais sans aucun résultat. J'espère que vous serez plus heureux que nous. » Cette dame est entrée chez moi, soutenue à gauche par son mari et s'appuyant à droite sur une canne. Inutile de dire qu'elle marchait avec la plus grande difficulté. Au bout de quinze jours, Mrs. X... pouvait traverser mon jardin sans canne. Sa démarche était cependant encore un peu raide. Depuis deux ans cet état s'est maintenu.

Le second est celui d'une dame de Haarlem que j'ai vue en présence de son médecin. Comme précédemment, il s'agissait d'une sclérose multiple. En entrant dans sa chambre, je trouvai cette dame étendue sur un divan qu'elle ne quittait que le soir pour se coucher et le matin, elle allait de son lit à son divan bien péniblement, avec l'aide de deux personnes qui la soutenaient à droite et à gauche. Je lui expliquai rapidement la méthode et, en quelques minutes, j'obtins qu'elle pût marcher de long

en large en se servant simplement de mon index droit comme appui; non seulement elle put marcher, mais encore monter et descendre un escalier en enjambant les marches

Quelque temps après, je recevais une lettre de sa mère m'informant que, le lendemain de ma visite, la jeune femme était montée seule à l'étage supérieur pour voir la chambre de ses enfants dans laquelle elle n'était pas entrée depuis onze mois et que, le surlendemain, elle était descendue dans la salle à manger pour prendre son repas avec ses parents.

Au bout de deux mois, la malade m'écrivait elle-même pour me dire que le mieux se continuait, qu'elle avait pu sortir et faire des visites.

Je l'ai revue cette année à mon deuxième voyage en Hollande, et c'est à peine si je l'ai reconnue. Elle s'est levée à mon arrivée pour venir à ma rencontre et j'ai constaté que sa démarche aurait été tout à fait normale si elle n'avait pas conservé dans les jambes une légère raideur.

Le troisième est un cas d'ataxie chez un homme d'une cinquantaine d'années qui eut la plus grande difficulté pour monter, avec l'aide de sa femme, les quelques marches de mon perron. Les sphincters ne fonctionnaient plus depuis un certain temps.

Dès la *première* séance, les sphincters se remirent à fonctionner, puis peu à peu il devint capable de marcher d'une façon presque normale, à tel point qu'on pouvait à peine s'apercevoir qu'il était ataxique.

Le dernier est également un cas d'ataxie, observé avant la guerre chez un homme d'environ quarante-cinq ans: démarche habituelle des ataxiques, douleurs violentes de tête qui disparurent assez rapidement.

La démarche du malade s'améliora très vite: au bout d'un mois, il n'avait plus besoin de canne; quelque temps après, il marchait facilement sur la bordure d'un trottoir et il faisait allègrement une promenade d'une dizaine de kilomètres.

Ces améliorations quasi miraculeuses s'expliquent aisément comme il suit. Il faut considérer que, dans toute maladie, il y en a deux: la maladie vraie à laquelle nous donnerons le coefficient 1, et la maladie psychique qui vient se greffer sur la première, dont le coefficient pourra varier de 1 à 5, 10, et même davantage. Supposons que, dans les cas précédents, la maladie réelle ait été représentée par 1 et la maladie psychique par 9. Grâce à la suggestion et à l'autosuggestion, la maladie

psychique a disparu plus ou moins rapidement et il n'est plus resté que la maladie vraie, c'est-à-dire un dixième de la totalité

Quelle conclusion tirerons-nous de ce premier principe ? La voici: Si toute idée que nous avons dans l'esprit (je veux dire dans l'Inconscient) devient une réalité pour nous dans le domaine de la possibilité et que, étant malades, nous nous mettions dans l'esprit l'idée de guérison, celle-ci devient une réalité dans le domaine de la possibilité, c'est-à-dire que, si elle est possible, elle se produit; si elle ne l'est pas, naturellement elle ne se produira pas; mais, dans ce dernier cas, on obtiendra toute l'amélioration qu'il est humainement possible d'obtenir, ce qui est déjà fort appréciable quand elle est souvent considérée comme improbable.

Le médicament est un merveilleux outil de suggestion

Je ne veux pas dire que, en pratiquant l'autosuggestion que je conseille, on doit cesser pour cela de prendre les médicaments ordonnés par le docteur ou de suivre le traitement qu'il a institué. J'estime en effet que, indépendamment de la valeur thérapeutique réelle que peut avoir le médicament, celui-ci est un merveilleux véhicule de la suggestion. Je vais même plus loin: mon avis est que le médecin rend service à son malade en lui prescrivant des médicaments, même s'il ne les croit pas nécessaire; c'est la potion, la poudre, le cachet qui doit le guérir, car il ne fait en général que peu de cas des conseils d'hygiène qu'on peut lui donner.

J'estime aussi que les médicaments composés par le médecin lui-même ont plus d'action sur le malade que les médicaments spécialisés, qui n'ont souvent aucune valeur réelle, et dans lesquels le malade n'a pas la même confiance que dans ceux formulés par le docteur. De plus, si la manière de les employer lui est expliquée verbalement et minutieusement par son médecin, leur action sera d'autant plus grande.

Donc, loin de considérer l'autosuggestion et la médecine comme des ennemies, ce que l'on fait malheureusement trop souvent, il faut, au contraire, les considérer comme de bonnes amies qui, loin de s'exclure mutuellement, doivent se prêter la main et se compléter l'une l'autre; et l'un de mes plus grands désirs, l'un de mes buts est d'arriver à faire inscrire dans les programmes des Ecoles de médecine, aussi bien en France qu'à l'étranger, l'étude obligatoire de la suggestion et de l'autosuggestion, pour le plus grand bien de la profession médicale, qui aura une arme de plus dans la lutte contre la maladie, et encore plus pour celui des malades.

L'absence de cet enseignement est regrettable, car si nous comparons chacun de nous à une automobile dont le corps est la carrosserie et l'esprit le moteur, nous

voyons que, dans ces Ecoles, les étudiants apprennent à soigner le corps, c'est-à-dire la carrosserie, mais ils ignorent l'esprit, autrement dit le moteur. De sorte que, s'il se produit une panne de moteur et que celle-ci ne se répare pas d'elle-même, la voiture ne peut plus se mouvoir. Si au contraire, les étudiants savaient aussi soigner l'esprit, autrement dit le moteur, ils la remettraient facilement en marche.

L'imagination, la première faculté de l'homme

Le deuxième principe sur lequel repose ma théorie est le suivant. Je vous prie d'y prêter toute votre attention, car c'est lui qui différencie ma méthode de toutes les autres et qui lui permet d'obtenir souvent des résultats aussi rapides qu'inespérés, là où les autres traitements ont échoué pendant de longues années. On peut le formuler ainsi : « Contrairement à ce que l'on croit parce que c'est enseigné, ce n'est pas la volonté qui est la première faculté de l'homme, mais l'imagination. » Chaque fois, en effet, qu'il y a conflit entre ces deux facultés, c'est toujours l'imagination qui l'emporte; chaque fois que nous sommes dans cet état d'esprit trop fréquent malheureusement pour nous: « Je veux faire telle ou telle chose, mais je ne peux pas la faire ! » non seulement nous ne faisons pas ce que nous voulons, mais encore nous faisons le contraire de ce que nous voulons, et plus nous avons de volonté, plus nous faisons le contraire de ce que nous voulons.

Je suis sûr que cette assertion semble plutôt paradoxale à beaucoup d'entre nous: mon idée n'est cependant pas neuve, et d'autres l'ont exprimée avant moi. sans cependant l'affirmer aussi catégoriquement que je le fais.

Ainsi St Paul a dit: « Le bien que je voudrais faire, je ne le fais pas, et le mal que je ne voudrais pas faire, je le fais »; c'est-à-dire: « Je veux faire le bien, mais je fais le mal; plus je veux faire le bien. plus je fais le mal. »

Le poète Ovide l'a énoncé également en faisant dire à l'un des personnages qu'il met en jeu: « *Video meliora proboque, alque deteriora sequor.* » (Je vois ce qu'il y a de mieux à faire et j'essaie de le faire, mais je fais le contraire.)

Pour vous prouver que j'ai raison, je vais vous citer quelques exemples de choses très simples, pris dans la vie courante, que nous voyons chaque jour sans que nous sachions les voir.

Rappelez-vous Newton. Il était un jour couché sous un pommier, à l'époque de la maturité. Il pensait, dormait ou se reposait, peu importe. Le fait est que, tout à

coup, une pomme lui tombe sur le visage. Il réfléchit à ce phénomène, et de ses réflexions est née la découverte des lois de la gravitation universelle.

Vous conviendrez certainement avec moi que la pomme qui est tombée sur le visage de Newton n'était pas la première qui tombait d'un pommier depuis qu'il y avait des pommiers sur la terre; il en était tombé des milliers, des millions, des milliards, et personne, jusqu'à ce moment, n'avait su voir ce phénomène, c'est-à-dire personne n'avait su en tirer les conséquences qu'il comportait.

Il en est de même pour Denis Papin. Celui-ci se chauffait un jour les pieds à son âtre; à la crémaillère était suspendue une marmite couverte contenant de l'eau bouillante. Il remarquait que, de temps en temps, le couvercle se soulevait avec rapidité en produisant un bruit crépitant, en même temps qu'un jet de vapeur s'échappait en sifflant. « Il y a une force là-dedans », s'écria-t-il. Et c'est à cette simple remarque d'un observateur que nous sommes redevables des bateaux à vapeur et des chemins de fer.

Il est bien évident, n'est-ce pas ? que le couvercle de cette marmite n'était pas le premier qui se soulevait quand il était placé sur un ustensile contenant de l'eau bouillante. Personne non plus n'avait su voir ce phénomène.

Il en est de même pour ceux que je vais vous citer.

Le premier est l'insomnie. Si une personne qui ne dort pas la nuit ne cherche pas à dormir, elle ne dort pas, il est vrai, mais elle reste calme et tranquille dans son lit, sans bouger. Si cette personne a le malheur de « vouloir » dormir, de faire des efforts pour dormir, plus elle veut dormir, plus elle fait d'efforts pour dormir, plus elle est surexcitée. Comme on le voit, elle ne fait pas précisément ce qu'elle veut, mais juste le contraire, puisqu'elle cherche le sommeil et qu'au lieu du sommeil, elle trouve la surexcitation qui en est l'opposé.

Le deuxième est l'oubli du nom d'une personne. Plus, dans certaines circonstances, nous cherchons à trouver le nom de Madame... Madame... Chose, plus il nous échappe. Si, au bout de quelques instants, nous cessons de le chercher, peu après il nous revient comme de lui-même. Si nous considérons de près ce phénomène, si nous l'analysons, nous constatons qu'il est constitué par deux phénomènes successifs. Voici comment cela se passe: Au milieu d'une conversation, vous vous interrompez subitement pour dire : « A propos! j'ai rencontré ce matin Madame... Madame... » -- vous hésitez pour dire le nom -- immédiatement, cette hésitation fait naître en vous l'idée: « J'ai oublié. » Comme toute idée que nous avons dans l'esprit devient une réalité pour nous, dans le domaine de la possibilité, l'idée: «

J'ai oublié » devient une réalité et aussi longtemps qu'elle vous reste, c'est en vain que vous cherchez le nom, il vous fuit.

Généralement, au bout de peu de temps, vous cessez de chercher en vous disant: « Oh ! cela va me revenir. » A ce moment, l'idée: « J'ai oublié » disparaît après être devenue vraie, et se trouve remplacée par l'idée: « Cela va me revenir », qui devient vraie à son tour, et après quelques instants, vous vous interrompez de nouveau pour vous écrier: « Ah ! vous savez ! c'est Madame X... que je voulais dire »; puis vous reprenez votre conversation.

Le troisième est le fou rire. Plus, certaines fois, nous cherchons à nous empêcher de rire, plus nous rions, et nous rions d'autant plus fort que nous cherchons davantage à nous contenir.

Plus le cycliste débutant veut éviter l'obstacle sur lequel il craint d'aller, plus droit il y court. Plus le bègue veut s'empêcher de bégayer, plus il bégaie. Plus la personne qui a le trac veut le dominer, plus elle l'augmente, etc.

Quel est l'état d'esprit des personnes dans ces différents cas: « *Je veux dormir, mais je ne peux pas; le veux me rappeler le nom de Madame... Chose, mais je ne peux pas; je veux m'empêcher de rire, mais je ne peux pas; je veux éviter l'obstacle, mais je ne peux pas; le veux m'empêcher de bégayer, mais le ne peux pas; je veux dominer mon trac, mais le ne peux pas ?* » etc.

Vous le voyez, c'est toujours « Je ne peux pas », imagination, qui l'emporte sur « Je veux », volonté. Si donc l'imagination l'emporte toujours sur la volonté dans son conflit avec elle, c'est l'imagination qui est la première faculté de l'homme, et non la volonté. Cette chose peut vous paraître ne pas avoir grande importance, parce que vous ne la connaissez pas; cependant elle en a une énorme. Lorsque vous la connaîtrez et que vous saurez profiter des conséquences qu'elle comporte, vous serez capables de devenir maîtres de vous-mêmes physiquement et moralement.

Il faut que vous sachiez, de plus, que chacun de nous est composé de deux êtres bien distincts l'un et l'autre. Le premier est l'être conscient et volontaire que nous connaissons et que nous croyons être celui qui nous dirige; nous pensons presque tous, en effet, que nous sommes conduits par notre volonté, notre Conscient. Mais, derrière ce premier individu, il en est un autre, l'Inconscient ou Subconscient, auquel nous ne prêtons pas d'attention, pour la bonne raison que nous ne le connaissons pas; et c'est regrettable, car c'est lui qui nous conduit entièrement, au physique comme au moral.

Comme il est toujours bon de prouver ce que l'on avance, je vais vous donner une preuve immédiate. Tous nous avons dans notre corps un certain nombre d'organes tels que le cœur, l'estomac, le foie, les reins, la rate, etc. Quel est celui d'entre nous qui est capable de faire fonctionner l'un de ces organes par sa volonté ? Et cependant ces organes fonctionnent d'une façon continue, aussi bien la nuit que le jour, la nuit, lorsque notre conscient dort (car le conscient dort en même temps que le corps). S'ils fonctionnent, ils le font nécessairement sous l'influence d'une force. C'est cette force que nous appelons l'Inconscient ou le Subconscient. Eh bien ! de même que l'inconscient préside au fonctionnement de notre être physique, de même il préside au fonctionnement de notre être moral.

La conclusion à tirer de ce deuxième principe est la suivante: si c'est notre inconscient qui nous conduit et que nous apprenions à le conduire, par son intermédiaire nous apprenons à nous conduire nous-mêmes.

Pour plus de clarté, je vais vous faire une comparaison. Chacun de nous peut être considéré comme étant assis dans une voiture attelée d'un cheval; mais, en attelant ce cheval, on a oublié de lui mettre les rênes, ce qui ne nous empêche pas de lui donner un coup de fouet. Naturellement, il se met en marche, mais quelle direction suivra-t-il ? Evidemment il ira où il voudra, en avant, à droite, à gauche, en arrière, comme il lui plaira. Mais comme il nous traîne dans la petite voiture qu'il a derrière lui, il nous conduit là où il lui semble bon d'aller et la plupart du temps il nous mène dans un chemin d'ornières, de fondrières, avec à droite et à gauche un fossé plus ou moins large, profond et boueux, où il trouve moyen de nous verser.

Si nous arrivons à mettre des rênes à ce cheval les rôles se trouvent immédiatement changés: grâce aux rênes, nous pouvons le conduire là où nous désirons qu'il aille, et, comme il nous traîne dans la petite voiture qu'il a derrière lui, par son intermédiaire nous nous conduisons là où nous désirons aller, et si cette fois nous sommes dans un mauvais chemin, ne nous en prenons qu'à nous-mêmes, puisque la direction du cheval ne dépendait que de nous.

Mon rôle consiste donc tout simplement à vous montrer comment on peut mettre des rênes à ce cheval qui n'en avait pas et comment, grâce à lui, nous pouvons nous conduire comme nous le désirons.

C'est une chose très simple, je dirai même trop simple, pour être comprise au premier abord. Il m'arrive souvent de dire à mes auditeurs: Si je vous exposais une chose très compliquée, vous me comprendriez sans doute beaucoup mieux, ou plutôt

vous croiriez me mieux comprendre, mais celle-ci est si simple qu'elle est souvent difficile à saisir à cause de sa simplicité même.

Le moment est venu de faire quelques expériences destinées à vous démontrer la véracité de ces principes. Remarquez bien que, dans ces expériences, ce n'est pas ce que je dis qui se produit, mais ce que la personne a dans l'esprit. Si elle pense bien comme je la prie de penser, c'est cela qui se produit, mais si elle pensait le contraire, ce serait le contraire qui se produirait. Je n'emploie pas l'hypnotisme, je ne fais pas non plus de suggestion, je ne cherche à forcer personne à faire une expérience, mais je montre à la faire, ce qui est tout différent. En somme, vous devez vous considérer comme des élèves, moi comme un professeur qui vous enseigne à pratiquer consciemment l'autosuggestion que vous passez toute votre vie à faire inconsciemment.

Quel est mon but en vous faisant faire ces expériences ? Vous démontrer tout simplement que l'idée que nous avons dans l'esprit devient pour nous une réalité dans le domaine de la possibilité et que, lorsqu'il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est l'imagination qui l'emporte toujours.

Quel que soit donc le résultat de l'expérience, j'ai toujours raison, même si je semble avoir tort. Je vais prier l'un de vous de croiser ses mains, de les serrer aussi fortement que possible et de penser: « Je veux ouvrir les mains, mais je ne peux pas ». Si je vois que, plus la personne essaie d'ouvrir ses mains, plus elle les serre, c'est qu'elle a bien pensé: « Je ne peux pas », comme je l'en ai priée, et j'ai raison.

Si, au contraire, je vois qu'elle les ouvre, c'est qu'elle a pensé « je peux », et j'ai encore raison. (A ce moment je fais avec différentes personnes l'expérience des mains croisées, du poing fermé, des mains pressées l'une contre l'autre, de la main raidie, etc., dans lesquelles je prie les personnes de penser « je veux ouvrir les mains, mais je ne peux pas, je veux ouvrir le poing, mais je ne peux pas, je veux séparer mes mains, mais je ne peux pas », etc., expériences qui réussissent presque toujours).

Si je fais devant vous ces expériences négatives, c'est afin de vous montrer ce que vous ne devriez pas faire et ce que cependant vous passez une grande partie de votre vie à faire. Tout le monde, ici présent, à l'exception d'une seule personne (je fais toujours exception pour une personne, afin que chacun puisse se dire: c'est moi qui suis cette personne-là), emploie au moins une fois par jour l'une de ces expressions: difficile, impossible, je ne peux pas, c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de etc.

Si vous m'en croyez, ne vous servez jamais d'une seule de ces expressions, parce que, si vous l'employez, vous la pensez, et si vous la pensez, elle devient une réalité, de sorte que la chose la plus simple du monde devient une impossibilité.

Tous, sans exception cette fois, vous avez rencontré sur votre chemin des victimes d'une autosuggestion de ce genre. Tous vous avez vu des personnes qui ne pouvaient pas ouvrir la main ou la fermer, ou qui marchaient avec une jambe raide comme si elle était en bois. Eh bien ! Je puis vous assurer que sur cent personnes qui ne peuvent pas faire le mouvement qu'elles désirent exécuter, il y en a bien quatre-vingt qui ne le peuvent pas, simplement parce qu'elles pensent qu'elles ne le peuvent pas et qui resteront toute leur vie dans cet état, si elles ne rencontrent pas sur leur chemin une personne qui leur apprenne à penser « je peux ».

Conclusion: Pensez toujours je peux et jamais je ne peux pas.

Profitez tous de ce conseil: vous ne sauriez croire quel levier puissant se trouve contenu dans ces deux simples petits mots «je peux».

Et puisque je suis en train de vous donner des conseils, je veux vous en donner un autre qui vous permettra de faire beaucoup de choses sans fatigue et sans surmenage.

Le voici: Lorsque vous avez une chose à faire, posez-vous tout de suite cette question: est-ce possible ou non ? Si la raison vous répond « non », n'essayez pas de la faire, vous vous épuiseriez en vain. Si elle vous répond « oui », dites-vous tout de suite « c'est facile ». Qu'arrive t- il alors ? Si vous considérez cette chose comme facile, elle vous devient facile en réalité et, pour la faire, vous dépensez juste la quantité de force voulue. S'il en faut pour dix centimes, par exemple, vous n'en dépenserez pas pour onze.

Si vous la considérez au contraire comme vingt fois ou quarante fois plus difficile qu'elle ne l'est en réalité, au lieu de dépenser pour dix centimes de force, comme dans le cas précédent, vous en dépenserez comme difficile tout ce que vous avez à faire, vous arriverez rapidement au surmenage, tandis que si vous considérez votre tâche comme facile, vous ne serez pas plus fatigué le soir que le matin. A ce propos, je vais vous citer une comparaison que j'ai donnée dans « *La Maîtrise de soi-même* ».

Chacun de nous peut être assimilé à un réservoir, avec au-dessus un robinet destiné à l'emplier et, en bas, un autre d'un diamètre un peu supérieur à celui du

premier. Si on ouvre les deux robinets le réservoir arrive peu à peu à se vider complètement.

Mais si on a soin de maintenir fermé le robinet inférieur, petit à petit le réservoir s'emplit, et, lorsqu'il est plein, il déborde exactement de la quantité qui entre par le robinet supérieur. Eh bien ! Le secret pour ne pas se fatiguer consiste à maintenir le robinet inférieur fermé et à n'employer que la quantité de force qui déborde. Et cette quantité nous suffit si nous savons la ménager, si nous ne la gaspillons pas, c'est-à-dire si nous ne faisons pas d'efforts.

Remarquez que les meilleurs ouvriers sont ceux qui ne font pas d'efforts. L'ouvrage semble couler entre leurs mains. Ces ouvriers font beaucoup de travail, ce travail est bien fait, et à la fin de la journée ils ne sont pas fatigués.

L'ouvrier médiocre, au contraire, bien qu'il ait souvent de la bonne volonté et qu'il fasse des efforts, produit beaucoup moins de travail que les premiers, ce travail est moins bien fait et lorsque sonne l'heure de la sortie, il est brisé de fatigue.

Donc faites toujours votre travail tranquillement et sans efforts. Imitiez le bœuf qui semble ne rien faire et qui, cependant, à la fin de la journée, a fourni sans fatigue une somme de travail considérable.

Je mets en pratique ce principe et c'est grâce à cela que, malgré mes soixante-huit ans, j'ai pu faire sans fatigue en mars et avril 1925 une tournée de trente-cinq jours en Suisse, tournée au cours de laquelle j'ai visité trente-deux villes et donné une centaine de séances et conférences de deux heures environ chacune.

Vous n'ignorez pas que, lorsqu'un paysan a l'intention d'ensemencer son champ, il a toujours soin de le labourer. Pourquoi ? Parce qu'il sait que s'il négligeait cette précaution, quelques-unes seulement des graines germeraient, tandis que s'il a labouré la terre, presque toutes germeront. Je fais comme le paysan.

Je considère tous ceux qui viennent me trouver comme des champs incultes et je les cultive en leur donnant les explications que je vous ai d'abord données et en faisant ensuite avec chacun d'eux une des expériences que vous venez de voir. Une seule est suffisante, car quand on en a fait une, on peut en faire cent. En tout, il n'y a que le premier pas qui coûte, dans le bien comme dans le mal.

Une fois qu'ils sont cultivés, je suis sûr que la graine germera en eux et je jette cette semence en leur adressant les paroles suivantes dont tout le monde peut profiter: Je vais vous demander de fermer les yeux, d'écouter ce que je dirai et de les rouvrir seulement quand je vous en prierai: « Fermez les yeux et dites-vous bien que

toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre esprit, s'y graver, s'y incruster, qu'elles doivent y rester toujours fixées, gravées, incrustées et que, sans que vous le vouliez, sans que vous le sachiez, d'une façon tout à fait inconsciente de votre part, votre organisme et vous-mêmes y obéirez.

Comme toutes ces paroles sont dites uniquement dans votre intérêt, vous devez les accepter, les faire vôtres et les transformer en autosuggestions qui vous permettront d'arriver à jouir, aussi bien au point de vue physique qu'au point de vue moral, d'une santé non seulement bonne, mais encore excellente, meilleure que celle dont vous avez pu jouir jusqu'à présent.

Je vous dis tout d'abord que, à partir de maintenant, toutes les fonctions physiques s'accompliront de mieux en mieux chez vous et plus particulièrement les fonctions du tube digestif qui sont de beaucoup les plus importantes. Trois fois par jour, donc régulièrement, le matin, à midi et le soir, au moment des repas, vous aurez faim. Je ne veux pas dire par là que vous aurez la fringale, cette faim malade et douloureuse qui fait que l'on se sent obligé de se précipiter sur la nourriture comme un chien ou un chat le fait sur de la viande. Non, cette faim que vous éprouverez c'est cette sensation agréable qui fait penser et dire : « Ah! que je mangerai donc avec plaisir! » Dans ces conditions, vous mangerez avec plaisir et même grand plaisir, sans toutefois trop manger. Mais vous aurez soin surtout de bien mastiquer vos aliments. J'insiste particulièrement sur ce point, parce que presque personne ne sait manger. D'une façon générale, on met de la nourriture dans sa bouche, on lui donne deux ou trois coups de dents, on l'engloutit et l'on se figure avoir mangé. Ce n'est pas cela du tout. Manger, c'est introduire de la nourriture dans sa bouche et la mastiquer longuement, lentement, de façon à en faire une sorte de pâte molle que l'on avale.

Dans ces conditions, la digestion s'effectuera de mieux en mieux, vous éprouverez moins dans l'estomac et l'intestin la sensation de gêne, de malaise, de douleur même que vous avez pu quelquefois ressentir.

Si vous avez de la dilatation d'estomac, vous constaterez que cette dilatation disparaît progressivement. Peu à peu votre estomac va reprendre la force et l'élasticité qu'il avait perdues et au fur et à mesure qu'il reprendra cette force et cette élasticité, il se rapprochera de son volume primitif, il exécutera de plus en plus facilement les mouvements voulus pour faire passer dans l'intestin les aliments qu'il renferme, d'où digestion stomacale et intestinale meilleure.

De même, si vous souffrez d'entérite, vous constaterez que cette entérite diminue : l'inflammation intestinale va disparaître progressivement et les glaires et

les membranes que vous rendiez, vont devenir de moins en moins abondantes, jusqu'au jour où elles auront complètement disparu et où la guérison sera venue.

Naturellement, la digestion s'étant bien faite, l'assimilation se fera bien également; votre organisme profitera de tous les aliments que vous lui donnerez et s'en servira pour vous faire du sang, du muscle, de la force, de l'énergie, de la vie en un mot, et, par conséquent, vous deviendrez chaque jour de plus en plus forts et de plus en plus vigoureux. La sensation de fatigue et de faiblesse que vous pouviez éprouver va disparaître peu à peu pour faire place à une sensation de force et de vigueur qui, chaque jour, deviendra de plus en plus grande.

Si donc vous avez de l'anémie, vous en constaterez la diminution chaque jour. Votre sang devient de plus en plus riche, de plus en plus rouge, de plus en plus généreux, il reprend de plus en plus les qualités du sang d'une personne qui se porte bien. Ainsi, votre anémie disparaîtra lentement, emportant avec elle le cortège d'ennuis qu'elle traîne toujours à sa suite.

Dans ces conditions, la fonction d'excrétion s'accomplira aussi de mieux en mieux; j'insiste même particulièrement sur l'accomplissement de cette fonction qui est la condition *sine qua non* de la bonne santé. Donc tous les matins, en vous levant ou bien exactement vingt minutes après votre petit déjeuner, vous obtiendrez le résultat voulu, sans avoir besoin de prendre de médicaments quels qu'ils soient, ou d'avoir recours à un artifice quelconque.

Je dis encore (ceci pour les dames) que la fonction mensuelle devra se reproduire uniformément tous les vingt-huit jours et non tous les trente jours comme on se figure souvent que cela doit être. Elle durera quatre jours, pas plus, pas moins, tout en n'étant ni trop abondante, ni trop faible, et ni avant, ni pendant, vous ne devez souffrir ni dans les reins, ni dans le bas-ventre, ni dans la tête, ni ailleurs, en somme cette fonction est une fonction naturelle qui doit donc s'effectuer naturellement, c'est-à-dire sans que vous ayez à en souffrir de quelque manière que ce soit.

J'ajoute que ce soir, demain soir et tous les soirs, dès que vous désirerez vous endormir, vous vous endormirez et, jusqu'au lendemain matin, jusqu'à l'heure que vous vous serez fixée pour votre réveil, vous dormirez d'un sommeil profond, calme, tranquille, au sortir duquel vous vous sentirez tout à fait bien portants, tout à fait gais, tout à fait dispos.

De plus, s'il y a chez vous une certaine nervosité, vous constaterez que celle-ci disparaît peu à peu et que, au fur et à mesure qu'elle disparaît, elle se trouve remplacée par une sensation de calme, de très grand calme qui fait que vous devenez

de plus en plus maîtres de vous-mêmes, aussi bien au point de vue physique qu'au point de vue moral, et que vous ne vous permettez plus de ressentir aussi fréquemment ni avec autant d'intensité, les symptômes morbides que vous pouviez éprouver autrefois.

Enfin et surtout, et cela est essentiel pour tout le monde, à jusqu'à présent, vous avez éprouvé vis-à-vis de vous-même une certaine défiance, à partir de ce moment, cette défiance commence à disparaître et, au fur et à mesure qu'elle disparaîtra, elle se trouve remplacée par de la confiance en vous-mêmes. Vous prenez confiance en vous, vous m'entendez, vous prenez confiance en vous, je vous le répète, et cette confiance que vous prenez en vous-mêmes vous donne la certitude que vous êtes capables de faire non seulement bien, mais encore très bien, toutes les choses que vous désirez faire, *à la condition qu'elles soient raisonnables*, toutes les choses qu'il est de votre devoir de faire. Donc, lorsque vous désirez faire une chose raisonnable, obtenir une chose raisonnable, lorsque vous aurez à faire une chose qu'il est de votre devoir de faire, partez toujours de ce principe que la chose est facile du moment qu'elle est possible et que, par conséquent, les mots « difficile, impossible, je ne peux pas, c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de, etc., etc. » disparaissent complètement de votre vocabulaire. Ces mots-là ne sont pas français, vous m'entendez bien, ces mots-là ne sont pas français; ce qui est français, c'est: « c'est facile et je peux » et, avec cela, on fait des prodiges. Donc vous considérerez comme facile la chose à faire du moment qu'elle est possible. Dans ces conditions, elle vous devient facile à vous, alors même qu'elle pourrait sembler difficile ou impossible aux autres, et cette chose, vous la faites vite, vous la faites bien, vous la faites aussi sans fatigue, parce que vous l'aurez faite sans efforts; tandis qu'elle vous aurait été difficile ou impossible si vous l'aviez considérée comme telle.

Aux personnes qui souffrent de douleurs, je dis: A partir de ce moment, sous l'influence de l'autosuggestion que je vais vous apprendre à pratiquer, votre inconscient va faire en sorte que la cause qui détermine ces douleurs, peu importe le nom qu'on lui donne, disparaisse peu à peu, dans le domaine de la possibilité. Naturellement, la cause disparaissant, les douleurs disparaissent dans la même proportion; et quand cette cause aura complètement disparu, si toutefois cela est possible, les douleurs elles-mêmes ne se reproduiront plus et la guérison sera venue. Mais si cette cause est d'origine organique, elle ne peut disparaître que progressivement. Dans ces conditions, les douleurs se reproduiront de temps en temps. Eh bien! chaque fois qu'elles se manifesteront, j'entends que vous les fassiez disparaître immédiatement en employant le procédé que je vais vous indiquer, procédé qui s'applique du reste aussi bien aux peines morales qu'aux souffrances physiques.

C'est donc à tout le monde que je m'adresse en ce moment et je vous dis à tous: Lorsqu'il vous arrivera aux uns et aux autres d'éprouver au physique ou au moral une chose dont vous avez à souffrir, au lieu de constater simplement la chose, d'en souffrir et de vous plaindre, affirmez-vous à vous-mêmes que vous allez la faire disparaître, affirmez-vous-le d'une façon très simple, mais très catégorique, dites-vous: Je vais faire disparaître cela. C'est simple, mais en même temps catégorique.

Alors isolez-vous si possible (ceci n'est pas indispensable, car on peut s'isoler au moral en n'importe quel lieu); donc, si vous êtes seuls, asseyez-vous, fermez les yeux et, vous passant légèrement la main sur la partie douloureuse s'il s'agit de quelque chose de physique ou sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral, répétez très rapidement avec les lèvres, assez haut pour que vous vous entendiez, la formule: « ça passe, ça passe, etc. » L'essentiel est de prononcer les mots « ça passe, ça passe, etc. » assez vite pour que, entre deux fois que vous les prononcez, il n'y ait pas la moindre fissure par laquelle l'idée contraire puisse pénétrer. Vous vous forcez ainsi à penser que cela passe et, comme toute idée que nous avons dans l'esprit devient une réalité pour nous, cela passe. Si le mal revient, chassez-le de nouveau et recommencez aussi souvent que c'est nécessaire.

Dussiez-vous employer ce procédé 50, 100, 200 fois ou plus par jour, faites-le. Traitez le mal comme vous traitez une mouche qui a l'impertinence de venir se promener sur votre visage. Que faites-vous dans ce cas ? Vous la chassez. Si elle revient encore, vous la chasserez de nouveau et ainsi de suite à chacune de ses attaques. Eh bien ! je vous le répète, agissez de même avec le mal. Mais vous remarquerez que, plus vous irez, moins souvent vous serez obligés d'avoir recours à ce procédé. Si vous l'avez employé 50 fois aujourd'hui, par exemple, demain ce ne sera plus que 48 fois, le jour d'après 46, et ainsi de suite, de telle sorte que, après quelque temps, vous n'aurez plus à l'employer du tout parce que le besoin ne s'en fera plus sentir.

A ceux qui sont assaillis, poursuivis, hantés par des idées tristes, des idées sombres, des idées obsessives, des craintes, des frayeurs, des phobies, je dis: « Peu à peu vous constaterez que ces idées, ces craintes, ces phobies se présentent de moins en moins souvent à votre esprit, qu'elles sont de moins en moins fortes, de moins en moins tenaces, qu'elles s'accrochent de moins en moins à vous; chassez-les immédiatement en employant le procédé: « Ça passe, ça passe, etc... »

A ceux qui ont de la nervosité je dis: « Peu à peu, sous l'influence de l'autosuggestion que je vous enseignerai, votre nervosité va diminuer et, avec elle,

disparaîtront les symptômes qu'elle déterminait. Même si vous avez des crises nerveuses, vous devrez arriver à vous en débarrasser complètement. »

« Dorénavant, vous ne serez plus surpris par ces crises, comme vous l'étiez auparavant; chaque fois que l'une d'elles sera sur le point de se manifester, il se produira quelques symptômes qui vous préviendront que la crise veut venir; mais ces symptômes ne vous effraieront pas le moins du monde, parce que, en même temps que vous les éprouverez, vous entendrez une voix en vous, la mienne, qui vous dira, aussi rapidement que l'éclair : « Non, Monsieur, non, Madame, non, Mademoiselle, cette crise, vous ne l'aurez pas: elle disparaît, elle a disparu. » Et la crise aura disparu avant même d'avoir fait son apparition. »

Et ainsi de suite.

D'une façon générale, je vous dis que s'il y a chez vous un ou plusieurs organes fonctionnant d'une façon plus ou moins défectueuse, peu à peu cet organe ou ces organes vont se remettre à fonctionner de mieux en mieux, et, peu à peu, le fonctionnement en étant redevenu normal, la guérison sera obtenue. Maintenant, je vais compter jusqu'à trois; quand je dirai « trois », vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez tout à fait bien portants, gais et dispos. « Un, deux, trois! » au mot « trois », tous ouvrent les yeux et se regardent généralement en souriant.

En terminant, je dis à mes visiteurs: « Maintenant que j'ai fait ma part, c'est à vous de faire la vôtre, et c'est la plus importante. Voilà donc ce que vous aurez à faire aussi longtemps que vous vivrez, aussi longtemps que vous vivrez, je le répète, car la suggestion que je vous conseille de pratiquer ne doit pas être faite seulement pendant un jour, une semaine, un mois ou une année, il faudra que vous l'employiez pendant toute votre vie, en suivant très exactement les instructions que je vais vous donner, mais auparavant je dois ouvrir une parenthèse pour vous les faire mieux comprendre.

Je vous ai dit au début que nous passions toute notre vie à faire de l'autosuggestion inconsciente et, la plupart du temps, mauvaise; eh bien ! en nous faisant matin et soir de la suggestion consciente et bonne, nous détruisons le mal que nous avons pu nous faire pendant les douze heures précédentes par la suggestion inconsciente et mauvaise. En somme, vous devez considérer cette suggestion comme une sorte de nourriture morale aussi nécessaire, sinon plus, que la nourriture physique que vous prenez chaque jour, souvent même sans appétit, sous le prétexte qu'il faut bien manger pour vivre.

Même les personnes qui sont bien portantes doivent pratiquer cette autosuggestion, qui agit non seulement sur les choses présentes, mais aussi sur les choses futures; elle empêche le mal de venir, ce qui est plus facile que de le guérir une fois qu'il est venu.

Exemple: Combien faut-il de temps pour se casser une jambe ? Bien peu, n'est-ce pas ? Vous marchez tranquillement sur le trottoir, vous posez le pied sur une pelure d'orange, vous glissez, vous tombez, vous vous cassez une jambe. Une seconde a suffi pour produire ce beau résultat.

Combien faudra-t-il de temps pour réparer le mal ? Même avec l'aide de l'autosuggestion, qui certainement hâtera la guérison, on devra passer au lit plusieurs semaines. Eh bien ! comme aurait dit l'illustre M. de la Palisse, si on ne s'était pas cassé la jambe, on n'aurait pas besoin de la raccommoder. Figurez-vous donc que, chaque fois que vous vous faites une bonne autosuggestion, c'est une pelure d'orange ou de banane que vous écarterez de votre chemin et au physique ou au moral une jambe que vous évitez de vous casser.

Autre comparaison: Si riche que l'on soit, on peut toujours devenir plus riche. Supposez que vous ayez une fortune de plusieurs millions de dollars, vous serez très riches, n'est-ce pas ? Mais si l'on vous en donne un ou deux millions de plus, vous serez évidemment plus riches.

Si donc, vous portant bien, vous possédez un gros capital de santé, en pratiquant l'autosuggestion que je vous conseille, vous augmenterez ce capital-santé comme d'autres augmentent leur capital argent. Et soyez bien certains qu'il vaut mieux qu'il en soit ainsi, car vous aurez beau avoir un capital-argent énorme, si vous n'avez pas de capital-santé, vous ne pourrez pas jouir de l'autre.

Donc, aussi longtemps que vous vivrez, tous les matins en vous réveillant, tous les soirs dès que vous êtes au lit, fermez les yeux et répétez vingt fois de suite avec vos lèvres, assez haut pour entendre vos propres paroles, sans chercher à fixer votre attention sur quoi que ce soit, et en comptant machinalement au moyen d'une ficelle munie de vingt nœuds (dix-neuf ou vingt et un, car je n'attache aucune importance au chiffre vingt), la formule suivante:

« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Il ne peut être que bon de penser à ce que l'on dit, mais cela n'est pas nécessaire. En effet, lorsque nous pensons consciemment une chose, il n'est pas

certain que l'Inconscient pense de même, car le Conscient et l'Inconscient peuvent travailler en même temps d'une façon différente. Admettons, par exemple, que vous tous et moi-même nous soyons absorbés par ce que je vous dis; il pourra très bien se faire qu'un orgue de Barbarie joue à cent mètres d'ici un air inconnu de nous, je suppose; cet air nous l'entendrons tous, mais sans nous rendre compte que nous l'entendons et, en sortant, quelques-uns d'entre nous pourront se mettre à le fredonner, tout étonnés de chanter un air qu'ils croient n'avoir jamais entendu.

Que s'est-il passé? Pendant que notre Conscient était occupé par ce que je disais, l'air a pénétré mécaniquement dans notre Inconscient par l'oreille et s'y est fixé. Il en est de même dans la pratique de l'autosuggestion. Notre Conscient pensant à n'importe quoi, si nos lèvres prononcent machinalement la formule assez haut pour que nous l'entendions, elle pénètre dans notre Inconscient par l'oreille, elle s'y fixe et celui-ci agit d'après elle.

Autrefois, je demandais aux malades d'avoir la confiance, d'avoir la foi; maintenant, je ne le leur demande plus. Je ne veux pas dire qu'elles ne servent à rien, loin de là, car elles peuvent à elles seules déterminer la guérison mais elles ne sont pas plus indispensables que l'attention.

Voici une comparaison qui vous permettra de comprendre pourquoi. Supposons qu'une personne ignore complètement ce que c'est qu'un revolver. Je lui en place un entre les mains, en lui disant: « Prenez garde, ne pressez pas sur le morceau de fer que voilà (je montre la détente); autrement il se produirait une explosion qui pourrait être fatale à vous-même ou à l'un de vos voisins. » Que la personne me croie ou ne me croie pas, peu importe: si elle presse sur la détente, le coup part.

Il en est de même pour l'autosuggestion. Si l'on en presse la détente, autrement dit si la personne répète la formule que je conseille, exactement comme je dis de la répéter, le coup part, c'est-à-dire que l'autosuggestion se produit et agit.

Lorsqu'on entend pour la première fois la petite phrase « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » on a plutôt tendance à sourire; on la trouve quelque peu enfantine et ridicule, et cependant elle n'est ni l'un ni l'autre, si l'on en juge par les résultats qu'elle est capable de donner et qu'elle donne chaque jour. Dans sa simplicité, elle renferme, du reste, cinq mots d'une importance énorme. les mots « à tous points de vue ». Qu'est-ce que cela veut dire? Cela veut dire tout, absolument tout, toutes les choses physiques, toutes les choses morales, toutes les choses auxquelles on pense, même celles auxquelles on ne pense pas, car

si nous n'y pensons pas consciemment, notre Inconscient se charge d'y penser pour nous.

C'est donc une formule générale, puisqu'elle s'adresse à tout, et, étant générale, elle renferme en elle-même toutes les formules particulières que chacun croit nécessaires pour lui-même; car chacun se dit dans son égoïsme : « Moi, je suis un cas spécial et, pour un cas spécial, il me faut une formule spéciale ». Inutile, tout à fait inutile. Comme toute formule particulière se trouve contenue par définition dans la formule générale: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », celle-ci est suffisante dans tous les cas, quels qu'ils soient.

Je ne veux pas dire que vous guérirez tout avec elle, non; mais vous pouvez guérir tout ce qui est guérissable, et le champ en est très vaste. Mais j'insiste sur ce point, parce qu'il est capital: cette suggestion doit être faite d'une façon aussi simple, aussi enfantine, aussi machinale que possible, et surtout sans aucun effort (c'est par là que pèchent généralement ceux qui n'obtiennent pas, en pratiquant l'autosuggestion, les résultats qu'ils devraient normalement obtenir. Dans leur ardent désir de se débarrasser de leurs maux, ils emploient pour la mettre en oeuvre, une force, une ardeur, une énergie qu'il faut absolument éviter).

Vous vous rappelez que je vous ai dit en commençant que l'autosuggestion est un instrument. Or, vous devez savoir que les résultats que l'on obtient avec un instrument dépendent moins de l'instrument lui-même que de la façon dont on l'emploie. Mettez, par exemple, un fusil entre les mains d'une personne novice et faites-la tirer sur une cible placée à deux cents mètres: il est probable qu'aucune balle n'atteindra le but. Donnez le même fusil à une autre personne, et toutes les balles, ou presque toutes, porteront. Pourquoi ces résultats différents ? Parce que la première ne savait pas se servir de l'arme, et que l'autre le savait.

Il en est de même de l'autosuggestion : si elle est bien appliquée, elle donne de bons résultats; sinon, non. En un mot, cette formule doit être répétée sur le ton lent et monotone employé pour réciter des litanies.

Autrefois, je conseillais de fixer l'attention sur ce qu'on disait, après avoir cherché à se détendre. Maintenant, je ne le fais plus, parce que j'ai remarqué, comme vous avez pu le faire vous-mêmes, que, généralement, plus on veut se détendre, plus on se raidit; plus on cherche à fixer son attention sur un point, plus elle a tendance à s'en détourner. En répétant la formule comme je conseille de le faire, vous obtenez, sans les chercher, l'attention et la détente que vous cherchiez sans les trouver.

Par la répétition vous arrivez à faire pénétrer d'une façon mécanique dans votre Inconscient, par l'oreille, la phrase qui est une idée: «Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux».

Vous avez vu, par les explications que je vous ai données et les expériences que j'ai faites, que, quand nous nous mettons une idée dans l'esprit, cette idée devient une réalité pour nous; donc, si vous vous mettiez bien dans l'esprit (l'Inconscient) l'idée: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », nécessairement tous les jours, à tous points de vue, vous allez de mieux en mieux. Il ne peut pas en être autrement.

Si certaines personnes continuent néanmoins à faire un autre genre de suggestion, celle-ci par exemple: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de plus en plus mal, etc. » (il y a des personnes qui passent leur vie à se faire cette suggestion), nécessairement elles iront chaque jour de plus en plus mal, c'est fatal.

Mais elles ne devront incriminer ni moi ni ma méthode; elles devront s'incriminer elles-mêmes et se frapper la poitrine en disant: « C'est ma faute, c'est ma très grande faute ».

Pour terminer, je vais me permettre de donner un conseil aux parents qui désirent améliorer leurs enfants, c'est-à-dire à tous les parents, celui de leur faire de la suggestion pendant leur sommeil. Voici comment procéder : toutes les nuits, lorsque l'enfant est endormi, pénétrer doucement dans sa chambre, s'arrêter à environ un mètre de sa tête, et lui répéter vingt ou vingt-cinq fois de suite, à voix très basse, en une sorte de murmure, la ou les choses que l'on désire obtenir de lui.

Avec de la persévérance, on arrive souvent aux résultats les plus remarquables, alors que tous les autres moyens ont échoué. Ainsi certains accidents qui se produisent la nuit, et qui sont l'apanage de la tendre enfance, se guérissent facilement par ce procédé.

Si l'enfant ronge ses ongles, suce son pouce, fait des grimaces; s'il est colère, paresseux, désobéissant, etc., il se débarrasse naturellement plus ou moins vite de ces défauts.

Mais il faut, en cela comme en tout, de la patience et de la persévérance.

Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente

Tous les matins, au réveil, et tous les soirs, aussitôt au lit, fermer les yeux et, sans chercher à fixer son attention sur ce que l'on dit, prononcer avec les lèvres, assez haut pour entendre ses propres paroles et en comptant sur une ficelle munie de vingt nœuds, la phrase suivante: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Les mots « à tous points de vue » s'adressant à tout» il est inutile d'avoir recours à des autosuggestions particulières.

Faire cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi enfantine, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort. En un mot, la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies.

De cette façon, l'on arrive à la faire pénétrer mécaniquement dans l'Inconscient par l'oreille et, quand elle y a pénétré, elle agit.

Suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative.

De plus chaque fois que, dans le courant de la journée ou de la nuit, l'on ressent une souffrance physique ou morale, s'affirmer immédiatement à soi-même qu'on n'y contribuera pas consciemment et qu'on va la faire disparaître, puis s'isoler autant que possible, fermer les yeux et, se passant la main sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose de physique, répéter extrêmement vite, avec les lèvres, les mots : « Ça passe, ça passe etc., etc. » aussi longtemps que cela est nécessaire. Avec un peu d'habitude, on arrive à faire disparaître la douleur morale ou physique au bout de 20 à 25 secondes. Recommencer chaque fois qu'il en est besoin.

Remarques :

1) La pratique de l'autosuggestion ne remplace pas un traitement médical, mais c'est une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin.

2) Chaque jour je reçois des lettres de personnes qui m'exposent longuement tous les symptômes dont elles souffrent et me demandent ce qu'elles doivent faire dans leur cas.

Ces lettres sont inutiles.

Ma méthode étant générale et, par conséquent, s'adressant à *tout*, je n'ai pas de conseils particuliers à donner, quels que soient les cas.

La seule chose à faire est. tout en continuant soigneusement le traitement prescrit par le docteur, de suivre *très exactement* les conseils donnés d'autre part.

Si on les suit bien, c'est-à-dire, *en évitant tout effort*, on obtiendra tout ce qu'il est humainement possible d'obtenir. Je dois ajouter que souvent j'ignore où s'arrêtent les limites de la possibilité.

Quelques réflexions sur l'inconscient

L'Inconscient n'est pas une création de notre imagination, mais bien un être réel. Comme je l'ai dit d'autre part dans « *La Maîtrise de soi-même* », la preuve de son existence est donnée par l'exemple du somnambule et de la personne atteinte de *delirium tremens* :

Un somnambule se lève la nuit sans s'éveiller, s'habille ou non, sort de sa chambre, va dans une autre pièce, y termine un travail inachevé la veille et ensuite va se recoucher.

Le lendemain il s'étonne de trouver ce travail fini. S'il l'a fait et qu'il l'ignore, il l'a donc fait, poussé par une force inconsciente qui n'est autre chose que ce que nous appelons l'Inconscient.

De même pour l'alcoolique. Pris subitement d'une crise de *delirium tremens*, il se lève, le visage en feu, contracté par la fureur, saisit le premier objet qui lui tombe sous la main et frappe aveuglément autour de lui, brisant les meubles, blessant, tuant même quelquefois ceux qui l'approchent. Peu après, sorti de sa crise, il constate avec horreur les débris, la scène de carnage qui l'entoure et il crie: « Au secours!» ignorant complètement que c'est lui le coupable.

Là encore, c'est l'Inconscient qui a conduit ce misérable. L'Inconscient est un être intelligent, doué d'une mémoire merveilleuse qui emmagasine tout ce que nous voyons, tout ce que nous entendons, tout ce que nous lisons, toutes les sensations que nous éprouvons, toutes choses qui déterminent chez nous des autosuggestions que nous ignorons.

Il peut être comparé à ces vieux serviteurs que l'on rencontre quelquefois dans les familles, gens très dévoués et obéissants, à la condition toutefois qu'on sache les

commander. Dites, par exemple, à l'un d'eux d'une voix douce: « Jean, faites-moi cela, je vous prie. » Jean le fera immédiatement et avec le plus grand empressement. Si vous lui dites, au contraire, d'un ton sec et dur: «Jean, faites-moi cela!» Jean s'arrangera de façon à ne pas obéir; souvent même il fera le contraire de ce qui lui est ordonné.

L'Inconscient est très consciencieux, en ce sens qu'il fait ce qu'on lui ordonne, mais il ne fait que cela. Si vous dites à Jean d'enlever la poussière de tel ou tel meuble, il l'enlèvera et s'en ira, sans s'occuper de celle qui peut exister sur les autres meubles. Il a fait ce que vous lui avez dit de faire, rien de plus. Mais si vous lui aviez dit d'enlever la poussière de tous les meubles, il aurait obéi. Ainsi fait l'Inconscient il ne prend d'initiative personnelle que si vous lui dites d'en avoir.

Vous devez donc déterminer cette initiative en lui donnant un ordre général qu'il exécutera dans la mesure de la possibilité. Dans ce cas, vous pouvez compter sur lui et il réparera dans votre organisme physique ou moral tout ce qu'il est possible de réparer, alors que vous-mêmes ignorez la plupart du temps de quel organe ou de quels organes il s'agit.

Quand un chauffeur d'automobile a une panne, il examine les différents organes de sa machine, fait marcher de nouveau celui qui ne fonctionnait plus, et la voiture se remet en route sans que le propriétaire sache quelle pièce a été réparée.

Il en est de même pour l'Inconscient que nous pouvons considérer comme le chauffeur de l'automobile à laquelle nous sommes comparables. Si nous lui donnons l'ordre de regarder tel ou tel organe de la machine que nous sommes, il s'en occupera, mais il ne s'occupera que de celui-là, de sorte que, si ce n'est pas celui qui est en mauvais état, la machine restera toujours hors de service.

Si, au contraire, nous disons au chauffeur de s'arranger de façon à remédier à la panne, celui-ci examinera soigneusement la machine, réparera la ou les pièces défectueuses, et aussitôt la panne cessera.

Il faut donc toujours donner à l'Inconscient un ordre général et non pas un ordre particulier, de crainte de commettre une erreur.

Supposez, par exemple, que éprouvant des douleurs dans le ventre, vous alliez trouver le médecin et que celui-ci vous dise que vous avez des coliques hépatiques; si, tout en suivant ses conseils, vous pratiquez l'autosuggestion consciente, et que vous donniez à votre Inconscient l'ordre de veiller au fonctionnement de votre foie, il s'occupera de cet organe et le réparera s'il y a lieu et possibilité.

Mais s'il y a eu erreur de diagnostic et que les douleurs que vous éprouvez soient des coliques néphrétiques, autrement dit des coliques occasionnées par une

affection des reins, votre Inconscient ne s'occupera pas d'eux, puisque vous ne l'en avez pas chargé.

Si, au contraire, vous lui donnez l'ordre général de s'occuper de tout votre organisme, il regardera vos reins malades et s'efforcera de les guérir.

Comment donc donner à notre Inconscient l'ordre général de s'occuper de notre organisme tout entier ? Tout simplement par la répétition de la formule: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », prononcée dans les conditions indiquées à la fin de ma conférence.

Lorsque l'on pratique l'autosuggestion, je le répète, ce que peut penser le Conscient à ce moment-là n'a aucune importance. Si la formule est répétée mécaniquement avec les lèvres, assez haut pour que l'oreille entende les paroles prononcées, celles-ci pénètrent, grâce à elle, dans l'Inconscient, et quand il les a enregistrées, il agit d'après elles.

Si je recommande de pratiquer l'autosuggestion dans ces conditions, c'est que ce sont précisément celles dans lesquelles nous nous mettons inconsciemment pour faire la mauvaise autosuggestion, que nous pratiquons en maîtres sans avoir pris de leçons. Et pourquoi cette mauvaise autosuggestion réussit-elle si bien ? C'est parce que nous la faisons machinalement, sans aucun effort, sans chercher à nous concentrer.

Comment l'Inconscient procède-t-il pour exécuter la suggestion qu'il a reçue et acceptée ? Comme c'est lui qui préside au fonctionnement de notre être physique aussi bien qu'à celui de notre être moral, il fait en sorte que toutes les fonctions se régularisent progressivement et, dans ces conditions, les affections qui résultent du fonctionnement anormal de certains organes disparaissent peu à peu.

Les fonctions de nutrition se faisant de mieux en mieux, il arrive que des personnes trop grasses perdent de leur poids, tandis que les personnes trop maigres en gagnent. Chez celles qui ont des varices, le tissu des veines reprend peu à peu la force et la consistance qu'il avait perdue; les veines se rapprochent donc progressivement de leur volume primitif, et quand elles ont repris toute leur force et leur consistance elles sont revenues à l'état normal et la guérison est obtenue.

Dans le cas de plaie variqueuse, il fait sortir de leur sommeil ou de leur léthargie les cellules qui constituent l'intérieur de la plaie, et celles-ci, se remettant à remplir leur rôle de cellules, c'est-à-dire se multipliant, on voit se former au fond de la plaie un grand nombre de bourgeons charnus qui, en grandissant peu à peu, comblent le trou formé par la plaie.

En même temps que ce processus s'accomplit, les rebords de la plaie se rapprochent peu à peu, de sorte qu'au bout d'un temps plus ou moins long, ils arrivent à se toucher, ne formant plus qu'un point ou une ligne; ce point ou cette ligne se cicatrise et, à ce moment, la plaie est guérie.

Quand il s'agit d'un fibrome, il fait en sorte que les artérioles qui le nourrissent se contractent à leur entrée dans ce parasite, comme si on les serrait avec un fil de soie, et celui-ci, privé de sa nourriture, meurt, se dessèche et finit par se résorber.

Lorsqu'il y a des coliques hépatiques, il s'arrange pour que le foie se mette à fabriquer une bile de plus en plus normale, c'est-à-dire que celle-ci perd son acidité pour devenir alcaline. Quand elle est arrivée à cet état, elle maintient en solution la cholestérine qui, auparavant, se déposait sous forme de boue dans la vésicule biliaire; cette boue, en s'agglomérant, déterminait la formation de calculs qui, à leur tour, devenaient la cause des coliques, en s'introduisant dans le canal cholédoque.

Dans la descente de l'utérus et le rein flottant, il redonne aux ligaments qui soutiennent ces organes la force et l'élasticité primitives. Au fur et à mesure que ce phénomène se produit, ceux-ci se raccourcissent et quand ils ont repris *toute leur force et leur élasticité*, ils sont revenus à leur longueur normale et les organes se trouvent ramenés à la place qu'ils doivent occuper.

Lorsqu'il y a hémorragie, il détermine naturellement la constriction des vaisseaux, que l'on provoque artificiellement par l'emploi des hémostatiques, et le sang peut quelquefois s'arrêter presque instantanément. J'ai eu l'occasion de constater ce fait plusieurs fois.

Dans le diabète, il fait que les organes qui fabriquent une trop grande quantité de glucose en fabriquent de moins en moins, jusqu'au jour où ils n'en fabriquent plus que la quantité normale. A ce moment, le diabète a disparu. De telles guérisons sont assez fréquentes.

Les affections cutanées qui ne sont pas d'origine microbienne ou parasitaire sont toujours causées par un défaut de la nutrition; certains organes qui, à l'état normal, fabriquent une petite quantité de toxines qui s'éliminent au fur et à mesure qu'elles se produisent, se mettent à en fabriquer davantage; les toxines en excès, ne pouvant s'éliminer, se répandent dans la circulation et déterminent certaines affections de la peau.

Sous l'influence de la suggestion générale acceptée, l'Inconscient ramène progressivement ces organes à fonctionner de plus en plus normalement. La quantité de toxines fabriquées diminuant, les affections qu'elles déterminent diminuent dans la même proportion et quand le fonctionnement des organes est redevenu tout à fait normal, la cause du mal ayant disparu, celui-ci disparaît également.

Dans la dilatation de l'estomac, il amène la guérison par le processus qu'il emploie pour la guérison du rein flottant et de la descente de l'utérus.

En somme, l'Inconscient répare ce qui est réparable, et quelquefois, si la réparation de certaines lésions n'est pas possible, il détermine dans l'organisme une compensation telle que le malade, tout en conservant ses lésions, vit comme s'il n'en avait pas.

Le cas suivant en est un exemple remarquable.

Un jeune garçon de Nancy, âgé d'environ quatorze ans, m'avait été amené à sa sortie de l'hôpital. Deux mois auparavant, il y était entré pour une endocardite aiguë que le médecin traitant avait considéré comme devant déterminer la mort, avis qui, du reste, avait été confirmé par le chef de service de l'Hôpital. Heureusement, ce pronostic ne se réalisa pas et le jeune garçon quitta l'hôpital dans le même état qu'à son entrée.

Quand je le vis pour la première fois, j'eus pitié de lui; il entra dans mon bureau à pas lents, le haut du corps penché en avant et respirant d'une façon haletante, comme un chien en train d'exhaler son dernier souffle. Certes, moi aussi, je le considérai comme perdu. Néanmoins, je le ris assister à la séance et je remarquai qu'il était très suggestible. Je lui dis de revenir le surlendemain. A ma grande surprise, quand il se présenta de nouveau, je constatai chez lui un changement énorme. Ses pas étaient beaucoup plus longs et moins lents, et sa respiration beaucoup moins haletante.

L'amélioration se continua rapidement et trois semaines après sa première visite, ce jeune garçon était capable de faire avec sa mère une promenade à pied de 6 kilomètres. Le mieux alla toujours en s'accroissant et au bout de deux mois environ, le jeune malade me demanda si je croyais qu'il pouvait aller à la campagne chez sa grand'mère. Sur ma réponse affirmative, il partit. De temps en temps, je recevais de ses nouvelles et j'apprenais que l'amélioration se continuait. Ce jeune garçon qui, lorsqu'il vint pour la première fois chez moi, ne pouvait pas soulever ses jambes, montait et descendait les escaliers comme tout le monde, et même il se livrait à la chasse aux papillons.

Il revint quatre mois après. Quand il entra chez moi, je le reconnus à peine; il avait grandi de 11 centimètres et augmenté de 9 kilos. De plus, il était capable de faire de la bicyclette avec les jeunes gens de son âge.

Cependant, il n'était pas guéri. La guerre vint et il dut passer devant le conseil de révision. A deux reprises, il fut ajourné à cause de sa lésion qui existait toujours.

Depuis lors, je l'ai fait examiner par un médecin qui reconnut que la lésion n'avait pas disparu. Quoi qu'il en soit, il se porte bien. Il est marié, père de famille et il remplit facilement les devoirs de sa situation.

Volonté et Imagination

Dans la pratique de l'autosuggestion consciente, la volonté doit intervenir, non pas comme un maître qui ordonne impérativement, mais comme un guide qui conduit l'Inconscient et le prie amicalement de faire telle ou telle chose. De son côté, l'Inconscient accepte cette prière, cet ordre mitigé et trouve de lui-même les moyens de le remplir, dans le domaine de la possibilité.

Si, au contraire, on fait agir la volonté comme un maître despotique, l'Inconscient se regimbe. Non seulement, il n'exécute pas l'ordre donné, mais encore il fait précisément le contraire.

Pensées, préceptes et conseils d'Émile Coué

L'homme est assimilable à un réservoir muni à la partie supérieure d'un robinet destiné à l'emplir et à la partie inférieure d'un autre robinet d'un diamètre un peu supérieur à celui du premier et destiné à le maintenir plein ou à le vider, selon qu'il est ouvert ou fermé.

Qu'arrive-t-il lorsque les deux robinets sont ouverts en même temps ? Evidemment le réservoir est toujours vide. Que se passe-t-il, au contraire, si le robinet inférieur reste fermé ? Le réservoir s'emplit peu à peu, puis il déborde d'une quantité égale à celle qu'il reçoit.

Que chacun donc tienne fermé le robinet inférieur, et pour cela qu'il ne gaspille pas sa force, qu'il fasse un mouvement là où il n'en faut qu'un seul et non pas vingt ou quarante, comme on le fait trop souvent, qu'il n'agisse jamais avec précipitation et qu'il considère comme *facile* la chose à faire du moment qu'elle est possible; en procédant ainsi, notre réservoir de force sera toujours plein, et ce qui déborde sera plus que suffisant pour nos besoins si nous savons le ménager.

Ce ne sont pas les années qui font la vieillesse, mais bien *l'idée* qu'on devient vieux; il y a des hommes qui sont jeunes à 80 ans et d'autres qui sont vieux à 40.

L'altruiste trouve sans le chercher ce que l'égoïste cherche sans le trouver.

Plus vous faites de bien aux autres, plus vous vous en faites à vous-même.

Est riche qui se croit riche, pauvre qui se croit pauvre.

Celui qui possède de grandes richesses devrait en consacrer une grande partie à faire du bien.

Quand deux personnes vivent ensemble, les concessions dites mutuelles viennent presque toujours de la même personne.

Voulez-vous ne jamais vous ennuyer ? Ayez plusieurs dadas. Quand vous serez fatigué de l'un d'eux, vous en enfourcherez un autre.

L'hérédité existe surtout par l'idée qu'on se fait qu'elle est d'une réalisation fatale.

Quiconque est né riche ne sait pas ce que c'est que la richesse; quiconque a toujours joui d'une bonne santé ignore le trésor qu'il possède.

Pour jouir de la richesse, il faut avoir mangé de la vache enragée; pour jouir de la santé, il faut avoir été malade.

Il vaut mieux ne pas savoir d'où vient le mal et le faire passer que de le savoir et de le conserver.

Simplifier toujours sans jamais compliquer.

Les stoïciens s'appuyaient sur l'imagination en ne disant pas : « Je ne veux pas souffrir », mais : « Je ne souffre pas. »

On ne peut avoir qu'une idée à la fois dans l'esprit: les idées s'y succèdent sans se superposer.

Je n'impose rien à personne, j'aide simplement les gens à faire ce qu'ils désireraient faire, mais qu'ils se croient incapables de faire. C'est non pas une lutte, mais une association qui existe entre eux et moi. Ce n'est pas moi qui agis, mais une force qui existe en eux et dont je leur apprends à se servir.

Ne vous inquiétez pas de la cause du mal, constatez simplement l'effet et faites-le disparaître. Peu à peu votre *inconscient* fera disparaître aussi la cause si cela est possible.

Les mots « je voudrais bien » amènent toujours « mais je ne peux pas ».

Si vous souffrez, ne dites jamais : « Je vais essayer de faire disparaître cela », mais; « Je vais faire disparaître cela »; car lorsqu'il y a doute, il n'y a pas de résultat.

La clef de ma méthode réside dans la connaissance de la supériorité de l'imagination sur la volonté.

Si ces deux forces vont dans le même sens, si l'on dit: « Je veux et je peux », c'est parfait; autrement, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sur la volonté.

Apprenons à cultiver notre caractère, apprenons à dire les choses promptement, nettement, simplement et avec une détermination calme: *parlons peu, mais clairement; ne disons que juste ce qu'il faut.*

Cultivons l'empire sur nous-mêmes. Evitons la colère, car la colère use notre réserve d'énergie; elle nous affaiblit Elle n'accomplit jamais rien de bon; elle ne fait que détruire et toujours elle est un obstacle au succès.

Soyons calmes, doux, bienveillants, sûrs de nous, et de plus, sachons nous suffire à nous-mêmes.

L'inconscient dirige tout chez nous, et le physique et le moral. C'est lui qui préside au fonctionnement de tous nos organes et même de la plus petite cellule de notre individu par l'intermédiaire des nerfs.

Craindre la maladie, c'est la déterminer.

C'est se faire illusion que de croire qu'on n'a plus d'illusions.

Ne passez pas votre temps à chercher les maladies que vous pouvez avoir, car si vous n'en avez point de réelles, vous vous en créez d'artificielles.

Lorsque vous vous faites consciemment de l'autosuggestion, faites-la tout naturellement, tout simplement, avec conviction et surtout *sans aucun effort*. Si l'autosuggestion inconsciente et souvent mauvaise se réalise si facilement, c'est parce qu'elle est faite sans effort.

Ayez la certitude d'obtenir ce que vous cherchez et vous l'obtiendrez, pourvu que cette chose soit raisonnable.

Pour devenir maître de soi-même, il suffit de penser qu'on le devient. Vos mains tremblent, vos pas sont incertains, dites-vous bien que tout cela est en train de disparaître, et peu à peu cela disparaîtra.

Ce n'est pas en moi qu'il faut avoir confiance, mais en vous-même, car c'est en vous seul que réside la force qui vous guérira. Mon rôle consiste simplement à vous apprendre à vous servir de cette force.

Ne discutez jamais des choses que vous ne connaissez pas: autrement vous ne direz que des sottises.

Les choses qui vous semblent extraordinaires ont une cause tout naturelle; si elles vous paraissent extraordinaires, c'est que cette cause vous échappe. Lorsqu'elle vous est connue, il n'y a plus rien pour vous que de naturel.

Quand il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Dans ce cas trop fréquent, non seulement nous ne faisons pas ce que nous voulons, mais le contraire de ce que nous voulons. Exemple: plus nous voulons dormir, plus nous voulons trouver le nom d'une personne, plus nous voulons nous empêcher de rire, plus nous voulons éviter un obstacle *en pensant que nous ne pouvons pas*, plus nous sommes surexcités, plus un nom nous fuit, plus notre rire éclate, plus droit nous courons sur l'obstacle.

C'est donc l'imagination et non la volonté qui est la première faculté de l'homme; aussi est-ce commettre une grave erreur que de recommander aux gens de faire l'éducation de leur volonté, c'est l'éducation de leur imagination qu'ils doivent faire.

Les choses ne sont pas pour nous ce qu'elles sont, mais ce qu'elles nous semblent être; ainsi s'expliquent les témoignages contradictoires de personnes qui se croient de bonne foi.

Se croire maître de ses pensées fait qu'on en devient maître.

Chacune de nos pensées, bonne ou mauvaise, se concrétise. Se matérialise, devient en un mot une réalité dans le domaine de la possibilité.

Nous sommes ce que nous nous faisons et non pas ce que le sort nous fait.

Quiconque part dans la vie avec l'idée « j'arriverai », arrive fatalement, parce qu'il fait ce qu'il faut pour arriver. Si une seule occasion passe près de lui, cette occasion n'eût-elle qu'un cheveu, il la saisit par le seul cheveu qu'elle a. De plus, il fait souvent naître, inconsciemment ou non, les événements propices.

Celui qui, au contraire, doute toujours de lui-même, (c'est M. Constant Guignard) n'arrive jamais à rien. Celui-là peut nager dans un océan d'occasions pourvues de chevelures absaloniennes, il ne les verra pas et ne pourra pas en saisir une seule, alors qu'il suffirait d'étendre la main pour le faire. Et s'il fait naître des événements, ce seront des événements nuisibles. N'accusez donc pas le sort, ne vous en prenez qu'à vous-même.

On prêche toujours l'effort, il faut le répudier. Car qui dit effort dit volonté, qui dit volonté dit entrée en jeu possible de l'imagination en sens contraire, d'où, dans ce cas, résultat précisément contraire à celui que l'on cherche à obtenir.

Toujours considérer comme facile la chose à faire si elle est possible. Dans cet état d'esprit, on ne dépensera de sa force que juste ce qui est nécessaire; si on la considère comme difficile, on dépense dix fois, vingt fois plus de force qu'il ne faut; autrement dit, on la gaspille.

L'autosuggestion est un instrument dont il faut apprendre à se servir comme on le fait pour tout autre instrument. Un fusil excellent entre des mains inexpérimentées ne donne que de piètres résultats, mais plus ces mêmes mains deviennent habiles, plus facilement elles placent les balles dans la cible.

L'autosuggestion consciente, faite avec confiance, avec foi, avec persévérance, se réalise mathématiquement dans le domaine des choses raisonnables.

Si certaines personnes n'obtiennent pas de résultats satisfaisants avec l'autosuggestion, c'est, ou bien qu'elles manquent de confiance, ou bien parce qu'elles font des efforts, ce qui est le cas le plus fréquent. Pour se faire de la bonne suggestion, il est absolument nécessaire de ne faire *aucun effort*. L'effort implique l'emploi de la *volonté* tandis que la volonté doit être nécessairement laissée de côté. C'est *exclusivement* à l'imagination qu'il faut avoir recours.

Nombre de personnes qui se sont soignées en vain pendant toute leur vie s'imaginent qu'elles se trouveront immédiatement guéries par la suggestion. C'est une erreur, il n'est pas raisonnable de penser ainsi. Il ne faut demander à la suggestion que ce qu'elle doit produire normalement, c'est-à-dire une amélioration progressive, qui peu à peu se transforme en une guérison complète lorsque c'est possible.

Les procédés employés par les guérisseurs se ramènent tous à l'autosuggestion, c'est-à-dire que ces procédés, quels qu'ils soient: paroles, incantations, gestes, mise en scène, ont pour effet de provoquer chez les malades l'autosuggestion de guérison.

Toute maladie n'est pas simple, mais double... (à moins qu'elle ne soit exclusivement morale). En effet, sur toute maladie physique vient se greffer une maladie morale. Si nous donnons à la maladie physique le coefficient 1, la maladie morale pourra avoir le coefficient 1, 2, 10, 20, 50, 100 et plus. Dans beaucoup de cas, celle-ci peut disparaître instantanément, et si son coefficient est très élevé, 100, par exemple, celui de l'affection physique étant 1, il ne reste plus que cette dernière, c'est-à-dire un cent unième de l'affection totale: c'est ce qu'on appelle un miracle, et cependant cela n'a rien de miraculeux.

Contrairement à ce que l'on pense, les affections physiques sont généralement bien plus faciles à guérir que les maladies morales...

Buffon disait: « Le style, c'est l'homme. » Nous dirons, nous: «

L'homme est ce qu'il pense. » La crainte de l'échec le fait presque sûrement échouer, de même que la pensée du succès le conduit au succès: les obstacles qu'il rencontrera, il les surmontera toujours.

La conviction est aussi nécessaire au suggestionneur qu'au suggestionné. C'est cette conviction, c'est cette foi qui lui permet d'obtenir des résultats là où tous les moyens ont échoué.

Ce n'est pas la personne qui agit, c'est la « méthode ».

Nous pouvons nous donner à nous-mêmes des suggestions plus fortes que ce qui que ce soit.

Contrairement à l'opinion généralement admise, la suggestion ou l'autosuggestion peut amener la guérison des lésions organiques.

Les conseils à suivre pour déterminer de bonnes auto-suggestions chez les malades sont courts mais suffisants quand ils sont bien suivis: *Etre sûr de soi* et le montrer par le ton de sa voix, être très simple dans ses manières et dans la façon de s'exprimer, être cependant *très affirmatif* et sembler commander au malade.

Ma suggestion générale, dite d'une voix monotone, détermine chez les malades une légère somnolence qui permet à mes paroles de mieux pénétrer dans leur inconscient.

Faites que vos paroles encouragent chez le malade un sentiment de rapport amical et de confiance entière; il vous donnera toute l'attention dont vous aurez besoin. Après que vous aurez fait *naître en lui* une condition mentale telle qu'il se sente satisfait et en bonnes dispositions, et que vous lui aurez montré que vous êtes *son ami*, vous réussirez facilement.

Quelle que soit la personne que vous ayez entre les mains, vous devez en faire quelque chose et avoir la conviction absolue que vous en ferez quelque chose.

Dites-vous bien que tous les rôles que vous désirez remplir, vous êtes capables de les remplir, non seulement convenablement, mais supérieurement, à condition qu'ils soient raisonnables, naturellement.

Lorsqu'on vous jettera un regard froid ou mécontent, ou que vous ne vous sentirez pas sympathique, cela ne vous troublera pas, ne vous enlèvera pas vos moyens habituels: cela les doublera, au contraire, les triplera, vous exaltera, et *vous direz*: « Cette personne à qui je ne suis pas sympathique va être attirée par moi,

je lui deviendrai sympathique », et, d'autre part, toute manifestation hostile glissera sur vous et vous sera indifférente.

Vous savez par la tradition que certains martyrs sont morts le sourire aux lèvres. Eh bien! ces martyrs, malgré les supplices les plus atroces, ne souffraient pas. Ayant devant les yeux de leur imagination la couronne qui les attendait au ciel, ils éprouvaient à l'avance les joies célestes qui allaient être leur lot et ils ne sentaient rien.

Je ne dis pas de *paroles inutiles* et ne *permets* pas qu'on en dise. Vous êtes neurasthénique: je sais mieux que vous ce que vous avez, et vous souffrez beaucoup (les neurasthéniques sont contents qu'on leur dise qu'ils souffrent), nous allons voir à vous guérir.

Mettez-vous dans l'esprit que vous devez obtenir tel résultat, vous trouverez les moyens nécessaires pour y arriver *et sans chercher*, ce qu'il y a de plus curieux. Si vous pensez que c'est de votre *devoir* d'amener certaines personnes aux séances, vous trouverez des paroles pour les décider à venir, même pour leur en donner le désir.

Plus je vais, plus je vois qu'il ne faut pas forcer même l'attention; je cherche à imiter la nature par l'observation. Plus un enseignement est simple et court, meilleur il est: Ne pas chercher à se faire des suggestions diverses: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », répond à tout.

Une personne avait une main fermée depuis deux ans malgré les traitements des médecins. Le docteur X... la lui fait ouvrir instantanément en mettant en elle la pensée: *je peux*.

Ne jamais plaindre une personne malade! On me dira: Oh ! vous avez le cœur dur. C'est dans votre intérêt, cela vous ferait du mal que je vous plaigne.

J'emploie à dessein des termes non pas vulgaires, mais familiers: ils ont plus de force.

Parler de la voix basse de quelqu'un qui est habitué à être obéi.

Je dis que notre voix est ce que nous la faisons, qu'elle est susceptible d'être cultivée, que nous devons la cultiver et que quiconque veut s'en donner la peine peut acquérir une bonne voix.

Le sujet veut faire telle chose, mais s'imaginant qu'il n'en est pas capable, il fait exactement le contraire de ce qu'il veut.

Le vertige est un exemple frappant de ce que j'avance: une personne côtoie un précipice sur un sentier étroit, elle ne pense d'abord à rien; brusquement l'idée lui vient qu'elle pourrait peut-être tomber dans l'abîme. Si elle a le malheur de regarder de ce côté, *elle est perdue*; l'image de la chute se fait dans son esprit, elle se sent attirée par une force *invisible* qui augmente avec les efforts qu'elle fait pour résister, elle y cède et va se briser au fond du gouffre. Telle est la cause de la plupart des *accidents de montagne*.

Ce qui se produit au physique se produit aussi au moral, et les pensées malsaines sont comme une sorte d'abîme qui détermine la chute de celui qui ne sait s'y soustraire.

L'influence de l'esprit sur le corps existe, j'ajouterai même qu'elle est infiniment plus grande qu'on ne le pense communément. Elle est immense, *ncommensurable*: nous la voyons déterminer quelquefois des contractures ou des paralysies qui peuvent n'être que passagères, mais qui aussi peuvent durer toute la vie si des circonstances particulières ne viennent pas changer l'état psychique des malades.

Témoin une femme à Paris, enfermée dans sa chambre depuis 11 années, que j'ai fait se lever, marcher et courir.

Je ne veux pas dire que la volonté n'est pas une force. Au contraire, c'est une grande force; mais elle se *retourne* presque toujours contre nous. Il faut vous mettre dans cet état d'esprit: « Je désire telle chose et je suis en train de l'obtenir », et comme vous ne faites pas *d'efforts* vous réussirez.

Vous vous créez des symptômes que vous *imaginez* être ceux de la maladie que vous *croyez* avoir.

Dites à votre mal:

« *Tu m'as eu, tu ne m'auras plus.* »

Répétez 20 fois, matin et soir : *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux, c'est le même remède pour tout le monde, et si simple et facile, trop simple ! n'est-ce pas ? et pourtant, ceci est très important: « Si vous avez la pensée que vous êtes malade, vous le serez; si vous pensez que la guérison vient, elle se produit. »*

Et c'est la certitude qui fait qu'on l'obtient, non pas l'espérance.

Il est très facile aux parents de faire disparaître les défauts chez les enfants et de faire apparaître les qualités opposés, et ils y réussissent en leur répétant toutes les nuits 20 à 25 fois durant leur sommeil ce qu'ils désirent d'eux: que les mamans et les papas considèrent cela comme un devoir vis-à-vis de leurs enfants; c'est une

nourriture morale aussi nécessaire que la nourriture physique: n'ont-ils pas soin de leur donner à manger ?

L'éloge est un stimulant, mais non quand il est exagéré. Le reproche est un stimulant pour l'individu; à continuer, *le reproche paralyse*. J'emploie des circonlocutions qui ne peuvent pas blesser, j'englobe le reproche dans une phrase; les gens n'en prennent pas ombrage parce qu'ils sentent bien que je ne leur fais pas de reproches.

On se fait les reproches à soi-même; quand d'autres vous les font, ils vous irritent Je ne fais pas de reproches, *je constate*.

Table des Matières

| | |
|--|----|
| La maîtrise de soi-même..... | 1 |
| L'être conscient et l'être inconscient..... | 2 |
| Volonté et Imagination..... | 3 |
| Suggestion et Autosuggestion..... | 5 |
| Emploi de l'autosuggestion..... | 6 |
| Manière de procéder pour apprendre au sujet à s'autosuggestionner..... | 10 |
| Manière de procéder pour faire de la suggestion curative..... | 10 |
| Comment pratiquer l'autosuggestion consciente..... | 14 |
| Supériorité de la Méthode..... | 14 |
| Comment agit la suggestion..... | 16 |
| Emploi de la suggestion pour la guérison des affections morales et des défauts | 17 |
| Ramener plus de 50 % dans le droit chemin..... | 19 |
| Quelques cas de guérison..... | 19 |
| Conclusion..... | 29 |
| L'Éducation telle qu'elle devrait être..... | 29 |
| Exemples de suggestions..... | 35 |
| Ce que je dis..... | 35 |
| L'autosuggestion est un instrument dangereux..... | 39 |
| Le médicament est un merveilleux outil de suggestion..... | 47 |
| L'imagination, la première faculté de l'homme..... | 48 |
| Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente..... | 64 |
| Quelques réflexions sur l'inconscient..... | 65 |
| Volonté et Imagination..... | 70 |
| Pensées, préceptes et conseils d'Emile Coué..... | 71 |