Henri DURVILLE

COURS
DE
MAGNÉTISME
PERSONNEL

Education de la volonté
Magnétisme expérimental et curatif
Hypnotisme
Suggestion verbale et mentale
Thérapeutique suggestive

6e édition 60e mille

Henri Durville, imprimeur-éditeur
23, Rue Saint Merri, 23
Paris (IVe)

A la mémoire de mon père, Hector Durville

Qui m'a indiqué la voie du bonheur,
En témoignage de reconnaissance ;

A ma femme

Avec qui j'ai vécu ces pages,
En témoignage d'une affection profonde ;

Je dédie ce modeste essai.

image

Henri Durville

APPEL

Viens. Ecoute, Tu vas entendre une voix amie te dire de toute sa force ce que tu dois savoir pour être toujours heureux. Sache-le. Il est quelqu'un qui t'aime plus que tu ne peux t'aimer toi-même, qui veut veiller sur toi, créer en toi toutes les puissances que tu rêves de posséder. Ecoute-le. L'heure est unique. Ne la laisse point fuir. Ouvre tes oreilles, ton intelligence et ton cœur.

Tu sais qu'il y eut des martyrs qui marchèrent à la mort en chantant, qui riaient au milieu des plus affreux supplices, qui se déclaraient heureux de souffrir, et qui ne sentaient la venue de la mort que comme celle d'un parfum divin.

Leur secret, tu veux le savoir ? Ecoute-moi.

Veux-tu vaincre ce qui t'empêche de réaliser tes rêves ? Veux-tu triompher de ton tempérament, de ton âge, de ta condition, de ta pauvreté, de toutes tes faiblesses physiques, intellectuelles, morales ? Ecoute-moi.

Apprends-le: toutes tes tares, toutes tes insuffisances, toutes tes débilités ne sont rien, si tu sais vouloir. Or, moi qui te parle, je connais le secret de cette volonté souveraine. Ce secret, je puis te le communiquer. Je veux faire de toi un être qui sent en lui tous les pouvoirs, et qui n'en use que pour le bien de ceux qui l'entourent ou qui l'approchent.

Désormais, ne crains rien, ni personne. Tous tes rêves, tu peux les réaliser. Tu souhaites la santé, le bonheur, le succès, la sérénité, l'amour, la puissance. Tout ce que tu désires, tu l'auras, et bien des choses plus grandes et plus merveilleuses encore que toutes celles que tu peux entrevoir aujourd'hui. Au-delà de ton horizon, je t'ouvrirai d'autres horizons plus sublimes plongeant sur un infini toujours plus vaste et plus beau.

Et cette marche où tu lèveras les voiles de tous les mystères qui t'entourent et de tous ceux que tu sens en toi, elle n'aura rien de mystérieux. Pour te rendre toujours plus fort, toujours plus heureux, je t'apprendrai à te connaître, à puiser à pleines mains dans les trésors déposés au fond de toi-même par tous les grands chefs, par tous les grands esprits, par tous: les grands artistes, par tous les grands saints. Salue ta noblesse ! Tu portes en toi la pensée d'une foule de grands ancêtres. Tu es, sans le savoir, le Fils de tous ceux qu'on admire et qu'on vénère. Tu dois être le Père de tous ceux que révérera l'avenir.

Mais tes titres et tes armoiries, tu les as égarés. Il faut que je t'aide à les retrouver, à les restaurer. Compte sur moi. Je ne manquerai pas à ma promesse. Jure-moi que tu ne manqueras pas à la tienne. Sûr de toi, de ton énergie que je décuplerai sans cesse, je vais t'apprendre d'abord quelles forces: tu portes en toi, ensuite comment tu en devras user pour te rendre maître des forces qui t'entourent. Le pacte est conclu. Marchons ensemble vers le plus grand bonheur !

PRÉFACE

Le but de l'étude que nous entreprenons ici est avant toute chose de se perfectionner, d'éveiller et de sentir en soi des qualités plus nobles, des forces plus puissantes, d'obtenir un équilibre — nouveau pour nous — de ces puissances que nous avons à peine soupçonnées et qui, en se développant, prennent une extension que nous n'aurions pu auparavant comprendre; par ce moyen, on arrive à concevoir le but de la vie avec une conscience éclairée qui nous écarte des mobiles égoïstes que nous avions eus jusqu'alors.

Quels sont ceux qui se préoccupent de cette culture psychique ? Beaucoup, victimes de leurs impulsivités, viennent nous demander de leur donner le contrôle sur eux-mêmes, cette maîtrise de soi qui est une qualité fondamentale de l'être humain; c'est là un but excellent. Mais ce n'est pas celui de tous les curieux des questions psychiques. Nombreux sont ceux qui s'intéressent à ces études pour des buts dénués de toute noblesse. Les uns sont des personnes délaissées qui espèrent susciter l'amour, ramener à elles l'objet aimé. Elles veulent demander au psychisme le secret du charme séducteur, de l'irrésistible attraction pour garder jalousement leur proie, pour l'asservir, la mater. D'autres ont vu un hypnotiseur de casino faire manger une pomme de terre crue à un pauvre névrosé en lui affirmant que c'est un fruit délicieux et ce moyen de domination les enchantent. En leur rêve chimérique, ils veulent se rendre les maîtres du monde, éblouir, forcer les regards, dompter tous ceux qui les entourent, se faire une petite royauté par le psychisme.

Certes, la connaissance des lois psychiques donne le secret du charme, de l'attraction, du pouvoir, de la domination des volontés, mais, qu'on ne s'y trompe pas — et nous croyons utile de prévenir le lecteur dès le début de cet ouvrage — la possession des pouvoirs psychiques ne saurait servir à assouvir de mauvaises passions.

Notre Cours de Magnétisme personnel est une œuvre essentiellement morale.

L'être qui veut avancer doit, avant tout, ce mieux connaître, purifier son corps, assainir son âme, emplir son cœur des sentiments les plus élevés, en bannir l'égoïsme et la jalousie, le ressentiment, la rancune et surtout cette idée de domination si funeste à ceux qui ont acquis une supériorité psychique. Ce n'est qu'à ce titre que l'on peut espérer posséder pleinement ces pouvoirs réels et sublimes qui font des êtres supérieurs. Ce n'est qu'après ce perfectionnement de sa personnalité que l'on peut compter rayonner autour de soi pour des œuvres utiles, pour guérir, éclairer autrui.

A mesure que l'on avance dans cette ascension, le champ de vision s'élargit; l'esprit, placé plus haut, juge différemment. L'être en voie de développement, se dépouille des mauvais apports du passé, des souvenirs haineux, des impressions pénibles. De la vision du détail — qui ne lui montrait les choses que par leurs défauts, — il arrive à ces vues d'ensemble qui nous font découvrir les harmonies. On est plein de forces et la vie vous apparaît belle !

Auparavant, on souffrait de l'égoïsme des autres; on rêvait de leur rendre les ennuis qu'ils avaient causés. Maintenant, on se rend compte que les travers dont nous avons souffert par eux sont infiniment transitoires et l'on aime celui qui n'a pu encore se délivrer de ces mesquineries qui nous ont quittés. On n'est plus tourmenté par ces rancunes, ces bouderies d'autrefois. Le cœur se fait inaccessible à ces petitesses. Il a maintenant des

joies plus hautes et plus belles, et il n'en conçoit pas d'orgueil. Ce spectacle de la beauté, ces harmonies qu'il découvre ne sont pas à lui plus qu'à un autre et ce bonheur, son rêve est de le donner à tous.

Le gain sera-t-il son but ? Non. L'argent, certes, est utile pour le bien-être au foyer, mais ce n'est pas en lui que le bonheur réside. Celui qui sait, goûte une joie plus magnifique. Il possède un monde inconnu où il se retire sitôt qu'il lui plaît. Il ne se détache pas de la vie, mais il peut s'en abstraire dans sa claire tour d'ivoire dont il ne descend que pour aider ceux qui souffrent.

Ce changement profond naît d'une vision différente de la vie. On sait maintenant que toute vie est transitoire, qu'elle est un perpétuel recommencement, un enchaînement de cycles qui se continuent. On le sent en soi-même. Comme les changeantes saisons qui suivent leur rythme immuable, on a subi les heures tristes de l'hiver, on a goûté les vertes espérances d'un printemps plein de joies; on savoure la riche éclosion de l'été; et le jour n'est pas loin où viendra l'automne riche des fruits de nos travaux.

Cette éclosion entrevue produit une modification profonde dans notre esprit et dans notre cœur.

Tout d'abord l'esprit s'élargit. Il voit maintenant le véritable but de la vie. Pourquoi désirer dominer ? Quel profit en tirerions-nous dans les étapes successives des cycles que nous avons encore à parcourir ? Ce qu'il faut, c'est mieux se connaître, s'étudier dans les manifestations de ses forces et de ses sentiments. Cette étude est pleine de joies et elle nous est si profitable ! Le cœur qui se jetait vers n'importe qui avec une absurde confiance, ne s'ouvre plus qu'à ceux qui le méritent. Il ne demande qu'à se donner. Mais, dirigé, il apprend à juger de ses mobiles, à réfréner ses impulsivités. Il a perdu le désir tyrannique de l'asservissement; ses sentiments sont altruistes, parce que l'on connaît cette nécessité de hâter notre évolution qui est le but réel de la vie. Ce programme est vaste comme le but qu'il entrevoit; il demande à celui qui l'enseigne des directives pour toute la vie. C'est ce que, nous avons développé en quatre ouvrages qui constituent autant d'étapes vers le perfectionnement.

Dans le premier, notre présent Cours de Magnétisme personnel, nous nous préoccupons de rétablir l'harmonie entre les éléments qui composent l'être humain, de créer en lui une merveilleuse synthèse, de mettre chacun à même de maintenir sa santé physique et morale, d'acquérir des facultés plus solides (attention, jugement, association d'idées, mémoire, volonté). Nous indiquons le moyen d'acquérir la maîtrise de soi, de mettre un frein à tout ce qui peut être une cause de trouble et de désharmonie dans la machine humaine qui demande à qui la veut comprendre un maniement plus délicat.

L'être fort, maître de soi, moralement et physiquement sain peut, quand il est parvenu à ce calme nécessaire, chercher à utiliser son pouvoir. Le Magnétisme, l'Hypnotisme et la Suggestion lui en procurent le moyen et il les utilise avec la certitude du bien à accomplir.

D'autre part, la connaissance des Hauts phénomènes du magnétisme: lucidité, intuition, dédoublement, extériorisation de la force psychique, lui permet de mieux sentir la complexité de l'être humain et de chercher de toutes ses forces à lui donner ou à lui rendre son entière harmonie.

C'est notre première étape et, bien que ce soit un travail considérable et qu'il nous ait déjà donné des résultats dont nous avons lieu de nous montrer satisfait, nous la considérerons seulement comme le début d'une action plus grande et plus générale.

Dans notre livre Voici la Lumière (Voici la Lumière, in-16 de 237 pages (30e mille), nous avons montré que deux voies bien différentes donnent accès au Temple de la perfection.

Ces deux voies sont l'Esprit et le Cœur. S'il est indispensable de faire épanouir l'esprit au soleil de la Vérité, de le doter de toutes les qualités supérieures, l'éclosion du cœur n'est pas moins nécessaire ! Mais, combien peu d'éducateurs comprennent l'utilité de le développer sous une forme véritablement rationnelle et pratique ! Cette partie si nécessaire de l'éducation psychique est, en général, négligée.

Et, cependant, chacun a souffert par le cœur ! Combien ont aimé et se sont trouvés en proie aux tourments du cruel amour ! Leurs sentiments généreux, leur tendresse qui s'offrait spontanément, avec la naïveté des sentiments sincères, tout cela fut donné en pure perte: ils n'ont rencontré qu'égoïsme, incompréhension et mépris où ils cherchaient une tendre réciprocité.

Ces blessés qui se traînent misérablement écoutent d'un air morne celui qui leur dit : « Levez-vous, faites appel à votre volonté ! »

Que leur importent ces paroles ? Le mal dont ils souffrent est dans un autre domaine. Ce n'est pas avec les remèdes qui s'adressent à l'Esprit que l'on peut conjurer les tumultes du Cœur; aussi le conseil donné n'atteint-il que bien rarement son effet. Pourtant, on peut guérir les tourments d'un cœur ulcéré. II ne faut pas juger tous les sentiments sur une seule et funeste expérience, mais acquérir la maîtrise des impulsivités de son cœur, afin de juger plus sainement l'être que l'on a aimé. On voit alors que l'on a eu tort de demander à une âme frivole, à un cœur léger des sentiments profonds et solides, des effusions sincères qui ne sont pas dans sa nature. Cette connaissance de l'être aimé ne défleurit ni ne dépoétise l'amour, mais le fait fleurir au contraire en joies superbes que magnifie encore la douceur du pardon. Ce que l'on avait cru irrémédiablement perdu peut revenir par une attractive volonté.

Nous ne nous en sommes pas tenus à ce seul problème dans Voici la Lumière. Nous y avons passé en revue la plupart des forces qui nous neutralisent, qui conduisent l'être humain au bord de l'abîme: la passion du jeu, l'insuccès tenace qui n'est jamais sans cause, les affres de l'absurde et cruelle jalousie, l'ombrage, la folie des sens, les impérieux désirs du cœur qui nous dominent et nous rendent sans forces, les attractions cérébrales ou sentimentales avec tout leur cortège de troubles, de dépressions, d'idées noires, de découragement.

Mais rien ne prévaut contre la Lumière; par elle, toutes les Ombres se dissipent et cette Lumière nous vient quand nous connaissons réellement les Forces qui sont en nous et autour de nous, tout près de nous, à notre portée, quand nous savons comment y faire appel. Alors peut commencer une nouvelle vie, car nous possédons le moyen de trouver des appuis dans ces forces, de réaliser nos plus secrets désirs et nous savons aussi dans quelle mesure nous sommes en droit et en possibilité de faire ce qui nous convient.

Tous les éléments du véritable bonheur nous entourent. Il ne tient qu'à nous de posséder — et cela sans nuire à personne — la Joie, le Succès, la Santé.

Voici la Lumière en montre la voie.

Ce livre vous fera connaître ces forces amies que vous cherchez. Là, vous trouverez des exemples que nous avons tirés de notre expérience journalière et qui montrent qu'il n'existe pas de courant si fort et si mauvais qu'on ne puisse le rompre, de malheur si tenace qu'on ne puisse le neutraliser, de chagrin qui ne trouve son allégement, de douleur qui, à la tin, ne s'apaise transformée en joie.

La Réflexion et la Douleur sont les aiguillons qui nous font avancer. Elles nous paraissent pénibles et ce sont elles qui nous aident. La peine qu'elles nous imposent nous détache des égoïsmes qui nous retiennent près du sol; ce sont elles qui nous permettent de nous élever. Heureux qui a souffert, mais qui a souffert en connaissance de cause, car ce n'est pas tout que subir la loi de la vie, il faut en comprendre la beauté, l'utilité à notre égard. Alors nous apparaît la Loi de Justice — de Karma disent les bouddhistes — qui préside à notre Evolution, qui marque les étapes que nous devons franchir pour en arriver à cette perfection vers laquelle tout doit tendre. C'est cette partie du problème que nous avons envisagée dans Vers la Sagesse (Vers la Sagesse, in-16 de 152 pages (3^{e} édition, 30^{e} mille).). Là, nous dirigeons l'adepte vers les hauts sommets, dans la lumière éternelle qui les environne. Tous les pas conduisent vers cette cime merveilleuse qui est la récompense du Sage car il y trouve toutes les joies que souhaitent son esprit et son cœur. Ce sont des joies plus hautes que toutes les douceurs humaines, car tous les enchantements de l’intelligence se joignent à toutes les ivresses du cœur apaisé par l'indulgence et la bonté.

Ces étapes, d'autres, avant nous, les ont parcourues. Ils ont vaincu toutes les épreuves pour obtenir cette couronne qui est celle du véritable initié. Dans le passé, depuis les âges les plus lointains, des êtres humains, avec les faiblesses et les tares de la nature humaine, se sont élevés par le perfectionnement constant de leurs sentiments et de leurs facultés au-dessus de l'humaine faiblesse. Ces hommes sont les initiés des temps antiques et modernes. Le travail qu'ils se sont imposé sous une direction lucide les a doués de pouvoirs qui se trouvaient en eux déjà, mais qui se sont développés par un entraînement méthodique. Cet entraînement a toujours eu pour but la domination des impulsivités animiques et sentimentales. Mais à ceux qui avaient mérité de franchir le seuil redoutable, les portes de la Lumière étaient ouvertes, de graves Secrets étaient enseignés. C'est ce que nous exposons dans notre ouvrage La Science secrète (La Science secrète, grand in-8° de 896 pages, avec figures (30^{e} mille) qui met le nouvel adepte en communion entière aussi bien avec les Forces cachées de la Nature qu'avec la tradition initiatique reliant, à travers les âges, les Sages de tous les temps et de tous les pays.

Depuis les époques les plus éloignées — de la Chine immémoriale jusqu'aux Rose-Croix et aux Francs-Maçons de nos jours, — cette tradition a été constante et, bien que les diverses écoles aient plus appuyé sur certains points ou sur d'autres, selon leurs préférences et leurs travaux particuliers, cette doctrine est unique et cependant universelle. Nous avons tenu à le faire sentir à nos lecteurs par un exposé aussi complet que possible de toutes les doctrines religieuses ou philosophiques qui ont porté la Lumière dans le cœur de l'humanité.

La Chine, avec des côtés pratiques et la recherche toujours plus parfaite de la maîtrise de soi, a été une des premières à montrer à l'homme, anxieux de son devenir, quelles sont les étapes de son évolution que nous lui faisons parcourir à la suite de Fo-Hi depuis l'inerte matière jusqu'à l'inaccessible Nirvana. L'Inde, qui a codifié les lois de cette évolution, en trouve la formule dans les enseignements secrets et publics du Bouddhisme. De même que la Voix du Silence ouvre à l'esprit intuitif les mondes les plus cachés, le Yoga, par un rude sentier, amène les sens domptés en possession de pouvoirs secrets qui arrivent à dominer les forces de la Nature. L'Egypte, pays de la mort, nous a livré lentement le secret enfoui dans ses tombes et nous trouvons son enseignement identique aux découvertes les plus récentes, sur la constitution de l'homme, sur ses facultés cachées et le moyen de les utiliser, sur le problème toujours débattu de son éternelle évolution. Homère, Orphée et Pythagore nous montrent la Grèce à la recherche du Vrai, dans sa forme artistique, scientifique ou intuitive. Les Mystères d'Eleusis, dans leur rituel symbolique, furent longtemps le sommet de cette initiation dont les époptes furent à la fois des Mages et des Sages. Moïse et Jésus, l'un décrétant la Loi inflexible, l'autre la confirmant par l'épanouissement d'un cœur volontairement soumis, nous transmettent la pensée hébraïque et l'initiation chrétienne à la fois transmise et déformée par les Gnostiques dont les Francs-Maçons déclarent être les successeurs véridiques. Parmi eux, les Hermétistes se rapprochent davantage de la tradition scientifique des antiques sanctuaires. Tous cherchent, à travers les voiles de la matière, une loi supérieure qui nous montre notre chemin.

En développant cette étude et suivant sous ses diverses formes l'éternelle initiation, nous avons voulu surtout en venir à la découverte de cette Loi qui est celle des Rythmes et des Cycles à laquelle tout est soumis dans la Nature. Celui qui nous a suivi dans cette étude sait maintenant que ce qui se produit autour de lui est de peu d'importance, que seuls importent le développement de son cœur et la clarté de son esprit. Dans cette vue, nous découvrons devant lui, les forces les plus cachées de la Vie universelle. Nous lui montrons, de manière indéniable, que rien n'est isolé dans ce inonde; que les plus modestes fleurs sont soumises au même rythme que les plus lointaines étoiles; que l'homme est entouré de Forces conscientes, bonnes ou mauvaises, avec lesquelles il lui est permis de se mettre en relations et qui le soutiennent aux heures de lassitude et de défaillance. Ces Forces, il les trouve en lui sous la forme du Magnétisme, de cette Force vitale qu'il peut développer, extérioriser, transmettre même, pour guérir ceux qui souffrent, réconforter ceux qui se trouvent déprimés et découragés. Ce magnétisme agit sur l'être humain en développant les immunités naturelles. Celui qui sait peut donner sa propre force à l'être affaibli, lui infuser son énergie vitale.

De cette transfusion, nous donnons des exemples aussi indiscutables que typiques et nous affirmons, ici encore, que tout être sain et bien équilibré peut devenir un magnétiseur, un guérisseur. Nous revenons aussi plus en détail, sur le pouvoir de la pensée. Dans la vie mentale, la pensée est l'élément essentiel et nous enseignons à l'utiliser sous forme de suggestion: suggestion en rafale, suggestion imposée, suggestion raisonnée, suggestion indirecte, suggestion émotionnelle.

Comme nous le disions plus haut, nous développons aussi le sentiment, de telle manière qu'il ne soit pas un obstacle mais une aide dans le perfectionnement de l'esprit.

L'Adepte ainsi guidé atteint aux plus hauts sommets de l'intuition et plonge dans des connaissances interdites au profane. La Lumière, la Paix, les Pouvoirs supérieurs sont la récompense de ses efforts. La voix de l'Eternel se fait entendre dans la paix silencieuse de son cœur.

Pour ceux qui désirent aller plus loin, nous avons ouvert un Centre Initiatique (Le programme du Centre initiatique est envoyé sur simple demande adressée à M. Henri Durville, 23, rue Saint Merri, Paris, 4e (joindre 50 cent. pour frais de poste) où l'enseignement oral permet de lever tous les voiles.

Nouvel élève, si tu veux acquérir les sublimes connaissances, mets-toi au travail !

Tu es peut-être venu au Psychisme dans des intentions égoïstes. Tu veux des pouvoirs; tu les auras, mais tu n'en feras pas l'usage auquel tu t'étais attendu. Ces pouvoirs sont là près de toi; ils sont plus merveilleux mille fois que tu n'avais imaginé. Avance résolument vers leur possession; d'autres t'y ont précédé et t'ont facilité la voie. Tu atteindras le but, un but plus haut et plus noble que celui que ton ambition ou ton désir te proposaient.

Pour devenir fort, puissant, tu vas renoncer à toute pensée mesquine. Ne cherche pas à dominer, à asservir. Tout égoïsme se retourne vers celui qui s'y est donné. Qui frappe de l'épée périra par l'épée. Avant de demander des réalisations, cherche à mieux te connaître; avant d'espérer des résultats pratiques, acquière plus de qualités, plus de facultés, une volonté calme et douée, la sérénité qui est le gage de ta réussite, car avant toute chose, la paix doit être en toi. Ce que tu pourras acquérir est proportionné à ton calme. Sois sans crainte, sans passion et sans colère, tu es certain de réussir.

Allons, ami, au travail !

Quelles que fussent tes peines, eusses-tu commis des fautes, ce n'est pas à moi d'en juger. Je viens, porteur de la bonne nouvelle ! Je veux faire de toi un être sain, vigoureux, plein de qualités. Prends donc confiance, relève la tête !

Ne me dis pas, ne crois pas surtout que le but est trop éloigné; que sur ta route se trouvent des obstacles bien au-dessus de ta force. Je suis près de toi pour t'aider. Marche, avance résolument. Lève la tête vers le ciel où paraît une nouvelle aurore. Le jour va se lever; un nouveau cycle commence pour toi dans un monde rajeuni par des flots de vive lumière. Le jour qui vient est celui où tu vas faire tes premiers pas vers le bonheur, vers la maîtrise, vers les sommets enfin conquis où tu trouveras ce que tu cherches: la plénitude de ton être, manifestée par des actes qui rempliront ton cœur de tendresse et ton esprit de l'ineffable joie de la science acquise et du devoir allègrement accompli.

Comment a été composé ce Cours.

En publiant la sixième édition de notre Cours de Magnétisme personnel, nous croyons utile de rappeler comment nous avons été amené à publier ce travail.

Notre enseignement était tout d'abord individuel. Nous écrivions personnellement à chacun de nos élèves. Ils nous répondaient et leurs lettres nous montraient ce qu'ils

avaient saisi de nos conseils, ce qui leur échappait encore. Nous éclairions leurs obscurités, nous levions leurs doutes, nous répondions à leurs objections. A mesure que le nombre de nos élèves s'est accru, nous avons constaté que certaines lettres, qui étaient nécessaires à chacun, pouvaient, sans inconvénient, être les mêmes pour tous. Nous leur avons donné le nom d'Instructions. C est l'ensemble de ces Instructions, sans cesse revues et remaniées, qui forme aujourd'hui notre Cours de Magnétisme personnel.

Nous avons dû peu à peu, en raison du succès de nos efforts, substituer à une méthode directe une méthode collective qui, fondée sur notre expérience déjà longue, conserve tous les avantages de l'enseignement par correspondance et présente un intérêt nouveau.

Notre Cours forme, en effet, un volume de bibliothèque facile à manier, qui peut être consulté sans cesse. Tandis que des fascicules s'égarent ou se détachent, le livre que forme notre Cours, se conservera jusqu'à ce que chaque lecteur en ait tiré « la substantifique moelle. »

Ajoutez que nous répondons dans ce Cours à toutes les demandes d'explications complémentaires qui, depuis de nombreuses années, nous ont été adressées. Nous avons constaté que nous avions parcouru le cycle à peu près complet de toutes ces remarques. D'autre part, nous nous sommes efforcé de rendre notre exposé beaucoup plus clair, plus simple, plus suggestif.

En 1920, nous faisions paraître la 5e édition de notre Cours de Magnétisme personnel. Cette édition marquait de sérieuses améliorations sur les textes précédents. Cependant, les difficultés d'après-guerre ne nous avaient pas permis de réaliser tous les vœux que nous avions formés, pour la mise au point de cette oeuvre d'enseignement. En raison du coût extrêmement élevé des impressions, force nous fut, pour conserver au livre un prix qui le rendit abordable à chacun, de ne pas dépasser 800 pages de texte. Ces motifs nous contraignaient à remettre à plus tard une publication plus complète et répondant entièrement au programme que nous nous sommes tracé pour la vulgarisation de tous les procédés d'entraînement et de développement psychique. Nous espérions que le prix de la main-d'œuvre et des matières premières venant à baisser, il nous serait enfin donné des facilités pour poursuivre notre tâche.

Hélas! ces espoirs légitimes n'ont pas obtenu de réalisation; les conditions d impression n'ont nullement abaissé leur taux. Nous voici en 1924 et les difficultés d'après-guerre, bien loin de s'amoindrir, se sont accrues sans cesse. De jour en jour, la main-d'œuvre est devenue plus coûteuse. Cependant, il n'est rien que nous ne fassions pour la propagation des idées qui nous sont chères et que nous considérons comme absolument nécessaires au développement intellectuel et moral de la société. Des milliers de lecteurs de nos éditions précédentes nous ont encouragés de leurs remerciements. Presque tous sont devenus des adeptes fervents de nos idées; la plupart se sont livrés à une propagande tout amicale et les demandes de notre Cours ont été si nombreuses que nous nous trouvons dans la nécessité de faire une nouvelle impression. Cette 6° édition — par laquelle nous atteignons le chiffre de 60.000 exemplaires — marque pour nous une nouvelle étape. Cette large semence jetée à tous les vents et qui s'éparpille à tous les coins du monde nous a donné déjà d'abondants résultats; et c'est avec joie que nous constatons aussi bien les fruits déjà mûrs que la verte promesse des feuillages à peine éclos. Ces constatations nous donnent l'appui moral nécessaire à l'effort nouveau que nous intentons pour faire

paraître cette 6e édition qui ne comportera pas moins de 1.200 pages de texte et que nous laisserons à un prix relativement très réduit. Tous ceux, parmi nos lecteurs et amis, qui se sont occupés d'impressions savent à combien peut revenir un travail si considérable.

L'édition que nous vous offrons a été préparée avec un soin tout particulier:

Le texte en a été complètement refondu. Il n'est pas de chapitre, de paragraphe même, que nous n'ayons retouché pour ajouter de nouvelles précisions, des détails plus circonstanciés, afin que plus de clarté, une pensée toujours plus nette se présente à l'esprit de ceux qui viennent à nous pour recevoir l'instruction psychique, si utile à l'épanouissement de leurs facultés physiques, intellectuelles et morales.

Nous avons ajouté de nouveaux chapitres. Parmi les anciens, ceux qui nous semblaient insuffisants ont été complètement repris et refaits. D'autres, nous ont paru répondre insuffisamment à notre but; nous les avons donc modifiés à ce point de vue, complètement refondus, retouchés, complétés. Enfin, il nous a paru qu'il ne suffisait pas d'être clair dans l'expression et complet dans l'enseignement. L'utilité suggestive de l'image est de plus en plus considérée par nous comme un merveilleux appoint dans la formation intellectuelle de l'étudiant psychiste. Cette constatation nous à conduit à adjoindre à cette nouvelle édition un grand nombre de gravures nouvelles; puissent-elles permettre à nos lecteurs de s'imprégner plus profondément de notre pensée.

Tel est, en effet, notre programme:

Nous désirons, de toute manière, apporter sans cesse à nos lecteurs une lumière complète.

Enfin, et c'est peut-être la nouveauté la plus caractéristique de la présente édition, nous avons agrandi notre objectif. Notre programme se présente à nous avec des visées plus vastes, des horizons toujours plus étendus. C'est que, depuis la date où parut la première édition de notre Cours de Magnétisme personnel, nous avons suivi sans relâche les progrès de ceux qui aspiraient à se développer suivant nos méthodes, et que nous avons le constant désir de les soutenir afin de leur éviter toutes les pierres du chemin.

Les ignorants imaginent qu'enseigner à développer sa volonté, c'est forcément nuire à tout sentiment, donner libre carrière à l'égoïsme, créer des arrivistes qui ne possèdent plus de cœur ni de sensibilité. A cela aussi, nous avons voulu répondre, car c'est une accusation contre laquelle on ne saurait protester avec trop de force. Au cours de ces dernières années, nos œuvres: Vers la Sagesse, Voici la Lumière et la Science secrète ont tendu à montrer quelle nécessité il y a pour l'adepte de se développer, mais surtout dans le but de venir en aide à chacun.

Ce serait un bien médiocre idéal, pour une formation si complète, que l'obtention de plus d'argent ou de titres honorifiques ! Celui qui considère ce monde comme il le doit, c'est-à-dire comme le champ de son évolution ou il doit fleurir et porter des fruits éternels, celui-là comprend que le véritable développement, c'est de devenir meilleur. Celui qui, ayant acquis des forces sait s'en servir pour briser le cercle étroit des affections égoïstes, des intérêts, des cupidités, celui-là est sur la véritable voie, celui-là considère la vie sous son véritable jour. Dès lors, notre existence actuelle nous apparaît comme un court passage qui ne peut nous servir qu'à la possession d'une vie d'autant meilleure, illuminée de plus ardentes vérités, de joies plus suaves dans la charité fraternelle que,

voyant d'ensemble le présent, le passé et l'avenir, nous nous rendons solidaires de tout être vivant. Celui qui embrasse d'un œil lucide le cycle de ses existences subit son état avec patience comme le résultat de ses vies antérieures. Il est donc sans haine, sinon sans ambition. Il lui est permis de souhaiter plus de bien-être pour soi-même et pour les siens, mais, surtout, il désire une vie meilleure, une approche toujours plus ardente de ce qui est le vrai but de la vie: la Vérité, la Lumière, la Perfection qui ne se trouvent pas dans les désirs matériels.

Ainsi, notre Cours de Magnétisme personnel nous est de plus en plus apparu comme le début de l'enseignement que nous donnons à ceux qui nous écoutent. Cette première étape est indispensable à ceux qui veulent vaincre, car il est de toute nécessité de se fortifier avant d'entreprendre la lutte. Pour que nos lecteurs puissent se rendre vraiment forts, s'armer de toutes pièces et réussir infailliblement dans cette entreprise, nous avons recherché dans une documentation toujours plus abondante les moyens de les mettre au-dessus de toutes les difficultés qui se présentent.

Avant de rééditer notre Cours, nous avons donc passé en revue les derniers travaux parus, soit en France, soit à l'étranger, sur le sujet qui nous intéresse, et nous nous sommes efforcé de mettre à jour notre ouvrage sur tous ses points.

Nous avons profité également de toutes les discussions auxquelles ont donné lieu l'hypnotisme, le magnétisme et la suggestion, soit dans les trois Congrès internationaux de Psychologie expérimentale que nous avons réunis à Paris en 1910, 1913 et 1923 et dont nous avons publié le compte-rendu, soit dans tous les milieux où les problèmes actuels sont débattus avec sincérité et loyauté. Nous nous sommes tenus à égale distance de la négation de parti pris et des excès qu'on rencontre chez les esprits exclusifs. Le succès dans nos recherches ne nous paraît pas résulter d'une seule des trois méthodes: magnétisme, hypnotisme, suggestion, mais de leur emploi judicieux suivant les cas, en présence desquels nous placent les circonstances. Nos élèves constateront facilement combien notre méthode synthétique, fondée sur l'observation et l'expérience, est supérieure à toutes celles qui veulent borner le champ d'action de l'expérimentateur.

Nous n'hésiterons donc pas, précisément parce que nous suivons les enseignements de l'expérience, à mettre en garde nos élèves contre les dangers de certaines pratiques théâtrales qu'on rencontrait dans l'école Charcot, comme les coups de gongs violents, les coups de sifflets aigus, les jets brusques de lumière vive, et autres procédés dangereux. De même, nous nous élevons contre la suggestion imposée qui est un véritable viol moral. Il ne faut en user qu'avec la plus extrême prudence et seulement là où la suggestion raisonnée ne saurait être appliquée.

Nous devons considérer les sujets et les malades non comme des pantins peu intéressants, sur lesquels tout est permis, mais comme des êtres humains qui méritent toute notre attention, toute notre sollicitude. Nos expériences et nos soins doivent leur être toujours profitables, jamais nuisibles. De même que nous nous sommes toujours efforcé de lutter contre les supercheries et le charlatanisme des faux psychistes et d'en dévoiler sans pitié les procédés le plus souvent enfantins, de même nous prétendons avoir travaillé à réagir de toutes nos forces contre les méthodes inhumaines qui ne pouvaient que nuire aux progrès des sciences psychiques.

Nous avons essayé de dégager des différentes méthodes les moyens les meilleurs pour

permettre à la volonté humaine d'atteindre à son plus haut point. Magnétisme, hypnotisme, suggestion sont les procédés expérimentaux par excellence de la psychologie scientifique. A la psychophysique des Weber, des Fechner et des Wundt succédera en France une école nouvelle dont l'originalité se manifestera de plus en plus aux yeux de tout observateur impartial. Grâce à ces travaux une conception originale des rapports de la conscience et de l'inconscient se dégage nettement. Le magnétisme, ainsi que la suggestion bien comprise (suggestion raisonnée, indirecte et émotionnelle), nous apparaissent comme des moyens excellents de relever les volontés défaillantes et de faire naître des énergies nouvelles. Ces pratiques sont profondément morales et tout être bien équilibré, maître de lui-même, trouvera dans les méthodes telles que nous les concevons un moyen sûr de communiquer aux autres la maîtrise et l'équilibre qu'il possède déjà.

Si la valeur d'une science se reconnaît à ses résultats pratiques, nous sommes sûrs d'avoir bien mérité de la psychologie, puisqu'un nombre infini d'attestations nous prouve quels services moraux nous rendons chaque jour à tous ceux qui ont bien voulu suivre nos conseils.

1er janvier 1924. Henri DURVILLE.

L’usine humaine

« La Volonté siège à côté de la Destinée comme puissance directrice de notre évolution. »
Pythagore (Vers d'or recueillis par Lysis).

« Rien n'est impossible: il y a des voies qui conduisent à toutes choses. Si nous avions assez de volonté, nous aurions toujours assez de moyen.»

La Rochefoucauld.

« Notre volonté est une force qui commande à toutes les autres, lorsque nous la dirigeons avec intelligence. »

Buffon.

« Une volonté inflexible surmonte tout et l'emporte même sur le temps. »

Chateaubriand.

« Dieu a jeté — c'est ma croyance — la terre au milieu de l'air et de même l'homme au milieu de sa destinée. La destinée l'enveloppe et l'emporte vers le but toujours voilé. Le vulgaire est entraîné; les grands caractères sont ceux qui luttent. »

A. de Vigny.

« C'est la seule tiédeur de notre volonté qui fait notre faiblesse, et l'on est toujours fort pour faire ce qu'on veut fortement. »

Jean-Jacques Rousseau.

« La volonté est la réalité unique et comme le cœur de toutes choses. »

Schopenhauer. — Mémoires sur les Sciences occultes

« Savoir est peu de chose; vouloir, agir, voilà ce qui importe. Or, pour donner à l'homme ce caractère, cette sûreté de jugement et de décision qui sont tout dans la vie, quel est le meilleur des maîtres ? Le livre ? — Non. La vie. »

Gabriel Hanotaux. — Du choix d'une carrière.

« Nous n'arrivons à rien que par la volonté, mais la volonté a besoin d'un aiguillon; de toutes les forces de notre âme, c'est celle qui se rouille le plus vite quand on n'en use pas. »

Laboulaye.

« Le Magnétisme personnel élargit nos moyens d'action, il multiplie nos prises sur la vie. Par lui, nous entrons en contact avec les énergies qui nous entourent, avec les sympathies qui flottent, indécises et incertaines autour de nous. Nous nous les subordonnons, nous nous les attachons, nous nous les incorporons. Elles viennent accroître d'autant notre individualité; et nos forces personnelles, ainsi élargies et intensifiées, agissent avec plus d'efficacité dans le champ qui leur est assigné. »

W. W. Atkinson. — La Force-Pensée,

L'USINE HUMAINE

Insuffisance des méthodes actuelles de culture psychique. — L'être humain peut être comparé à une usine comportant un ensemble de machines groupées en fonctions (fonction digestive, circulatoire, respiratoire, nerveuse, etc...). — L'usine humaine possède deux dirigeants: le conscient et l'inconscient; l'un est le directeur, l'autre le sous-directeur. Les deux standards téléphoniques: le standard cérébral et le standard du grand sympathique. — Ce qu'on entend par inconscient. Rôle que joue l'inconscient dans notre activité musculaire. La révélation de la pensée par les mouvements inconscients. — Le mécanisme du trac et des rêves. — Propriétés essentielles de tous les faits de conscience. Comment développer la mémoire. — Les associations d'idées conscientes et inconscientes. — L'homme supérieur; ses caractéristiques. — Notre méthode d'éducation s'adresse à votre corps, à votre inconscient et à votre conscient. — Les étapes initiatiques. — Résumé.

La plupart des méthodes qui se proposent de vous donner le maximum de forces, de succès, de bonheur, d'action sur les autres, nous paraissent incomplètes et insuffisantes. Aucune n'envisage la machine humaine dans son unité, aucune n'essaie d'en étudier avec ordre les trois parties dans leur connexité, en montrant comment le plein développement de chacune de ces parties est indispensable à la mise en valeur des deux autres. Les unes n'envisagent que le côté musculaire et donnent, comme moyen de développer la volonté, les exercices physiques poussés à l'extrême. Les autres ne considèrent que le régime alimentaire, recommandent de manger ou des légumes, ou des céréales, ou des fruits. D'autres ne s'appliquent qu'à développer la respiration. Toutes ne regardent que le physique, que les organes de la machine, mais elles ne connaissent ni le «contre-maître de l'usine, ni son directeur. Certaines veulent maîtriser l'inconscient en supprimant soit l'instinct sexuel, soit même tous les désirs pour aboutir au nirvana bouddhique. D'autres, enfin, ne s'intéressent qu'aux phénomènes supérieurs dé l'esprit: attention, réflexion, jugement, raisonnement, volonté. Aucune d'elles ne considère l'être humain tout entier, alors que pourtant un équilibre parfait ne peut être obtenu que par le développement progressif, régulier de toutes les parties qui composent cet ensemble, puisque chacune de ces parties commande aux autres autant qu'elle dépend d'elles.

« Mais, me direz-vous, le travail que vous me proposez sera long et difficile. Je serai rebuté avant d'arriver au but. » Ne l'oubliez pas: je vous propose, non une transformation. immédiatement complète, ce qui serait chimérique, mais une direction nouvelle de votre vie, ce qui vous est indispensable.. Cette direction vous donnera de suite une grande part de ce que vous désirez. D'autres feraient de vous un monstre physique ou moral, et vous aboutiriez sous leur direction à des insuccès plus pénibles que toutes nos sages lenteurs, parce qu'ils ne laisseraient chez vous qu'un irrémissible désespoir. Ce que je désire, c'est développer harmonieusement toutes les parties de votre être. Soyez sûr qu'aucun insuccès n'est à craindre pour qui sait et veut persévérer, sûr d'atteindre le but.

Pour développer l'être tout entier, il faut d'abord veiller sur les machines de l'organisme. Ce sont elles qui fabriquent la force nerveuse dont useront l'inconscient et la conscience. Votre corps est comme une usine où des ouvriers fabriquent sans cesse des produits nouveaux, les idées, les sentiments, tandis que d'autres réparent et entretiennent tous les rouages.

Les rouages de l'usine humaine sont liés étroitement les uns aux autres. Si l'un ne fonctionne pas bien, tous les autres s'en ressentent. Il faut donc étudier leur enchaînement étroit.

Le premier d'entre eux, c'est l'appareil digestif avec ses différentes parties: bouche, œsophage, estomac, intestin grêle, gros intestin. Le but, dans cette partie de l'usine, c'est de transformer les aliments en chyme, puis en chyle, liquide épais et blanc qui passe dans les vaisseaux chylifères, puis dans un vaisseau lymphatique (c'est-à-dire contenant la lymphe, liquide épais et blanc composé comme le sang). Ce vaisseau, c'est le canal thoracique qui, parti de l'abdomen, va verser son produit dans la veine sous-clavière gauche, c'est-à-dire dans le torrent circulatoire.

A cet appareil digestif est joint un grand bureau de contrôle, une grande usine chimique, le foie, qui surveille les produits de la digestion, émulsionne les graisses des aliments, prépare des graisses propres, fournit aux sucs alimentaires Tout ce qui leur manque et transforme tout ce qui leur serait nuisible but de l'appareil digestif est donc la formation de la lymphe et du sang.

La lymphe contient les leucocytes ou phagocytes cyte : cellule ; leuco: blanche; phago: mangeur; cyte: de cellules). Ces phagocytes sont les agents de police de notre corps. Partout où l'organisme est menacé d'une invasion de microbes, les phagocytes accourent, même sans jambes avec une extrême rapidité, se jettent sur les assassins de l'organisme, et les font disparaître soit en les absorbant, soi en se sacrifiant et en mourant pour former un rempart autour du mal qui nous menace et créer un abcès.

D'autre part, l'intestin rejette les matières qui n'ont pu être assimilées, et ces excrétions ont une importance capitale; elles doivent être régulières, et vous devez provoquer leur régularité en vous astreignant à heures fixes, au lever et au coucher, à débarrasser votre organisme de ce qui l'encombre, Vous renforcerez par l'habitude la puissance de vos muscles; vous vous épargnerez bien des constipations, ou des diarrhées. L'excellent médecin qu'était François Rabelais, le joyeux auteur de Gargantua et de Pantagruel, recommande au maître de son jeune héros de ne pas oublier les sages prescriptions que nous venons de vous donner, et que vous suivrez désormais pour accroître votre santé et votre maîtrise sur vous-même.

Le sang est formé, il faut qu'il aille nourrir tout l'organisme. Pour l'envoyer jusqu'aux extrémités du corps et pour le retirer ensuite, nous sommes munis d'une pompe à la fois foulante et aspirante: le cœur; les vaisseaux qui transportent le sang frais et nourricier dans tous les organes, ce sont en général les artères; ceux qui le ramènent, ce sont les veines. Vous comprenez qu'une hygiène du cœur et des vaisseaux sanguins est indispensable. Nous vous en indiquerons les règles.

De même que le foie est le bureau de contrôle des fonctions digestives, de même le rein sert à filtrer les impuretés du sang, à le débarrasser des poisons ou toxines qu'il contient. D'autre part, nous avons à la surface de la peau les grandes sudoripares, ou productrices de sueur, qui jouent un rôle analogue à celui du rein. On le comprend donc: il faut éviter au rein tout travail excessif; évitez-lui d'avoir à vous débarrasser de votre alcool, c'est-à-dire, ne prenez pas d'alcool; il faut, d'autre part, lui permettre de bien fonctionner, lui donner des liquides en quantité suffisante, et des liquides excellents pour lui.

Le sang qui a nourri vos organes, qui a réparé votre machine, s'est chargé de toutes ses crasses; sur vos globules s'est fixé de l'acide carbonique. Il faut qu'il soit remplacé par l'oxygène de l'air. Votre vie est une combustion, vous devez alimenter votre flamme. Bien respirer, c'est donc se préparer à bien vivre. Vous devez augmenter dans la mesure nécessaire la capacité de vos poumons; vous devez veiller sur le cube d'air que vous leur fournirez et sur la qualité de cet air. Recherchez le soleil qui tue les microbes, et en particulier le bacille de Koch qui crée la tuberculose; souvenez-vous du nom que lui avaient donné les grecs, Apollon, c'est-à-dire le destructeur de monstres. Recherchez la présence des feuillages qui absorbent l'acide carbonique et produisent de l'oxygène. Laissez, le plus que vous le pourrez, et vous le pourrez presque toujours grâce à

l'accoutumance, vos fenêtres ouvertes. Ainsi le sang bleu foncé de vos veines, chargé de tous vos miasmes, se transformera en un beau sang rouge, capable de nourrir copieusement votre plasma nerveux.

Nous arrivons maintenant à la fonction essentielle de votre machine. Votre corps est parcouru jusqu'à la peau par une multitude de filets nerveux d'abord infiniment petits, terminés à la peau par des corpuscules de formes diverses, chargés de fonctions spéciales. Ces minces filets se réunissent. Ce sont des fils télégraphiques dont les uns transmettent au cerveau les renseignements fournis par vos sens et votre peau, et dont les autres portent aux muscles les ordres du cerveau. Tous ces filets viennent s'aboucher et aboutissent à la moelle épinière, qui se continue par la moelle allongée, le cervelet et l'encéphale. Ce système constitue votre grand central téléphonique. C'est lui qui vous permet de percevoir des sensations, de vous mouvoir, de penser, d'agir.

Mais il est un autre système aussi important en son genre et composé de façon toute différente, c'est celui qui permet à tous vos organes — digestifs, circulatoires, respiratoires, — de fonctionner: c'est le grand sympathique. Il forme une sorte de circuit fermé, rattaché seulement au grand système nerveux central par deux nerfs. Ainsi s'explique ce fait que nous sommes mal renseignés sur ce qui se passe dans nos viscères. Nous verrons pourquoi c'est là une nécessité. Le long de ce circuit se trouvent en grande quantité des ganglions nerveux. Ce sont des centres inférieurs d'où partent directement des ordres réguliers qui commandent aux organes du tronc. Ces ganglions forment, en plusieurs endroits, des amas enlacés, d'où leur nom de plexus (de plecto: J'enlace). Les deux plus importants sont le plexus cardiaque à la hauteur du cœur, et le plexus solaire au niveau de l'estomac.

Fig. 1. — Schéma du système nerveux grand sympathique.

Toutes nos fonctions organiques (digestion, circulation, respiration, etc...) sont commandées par un système nerveux dont l'activité échappe à notre volonté : le système du grand sympathique. Ce système nerveux se compose essentiellement de deux cordons nerveux qui, prenant naissance dans la moelle épinière à la hauteur de la première vertèbre cervicale descendent de chaque côté de la colonne vertébrale pour se terminer à la dernière vertèbre sacrée. De ces deux cordons nerveux partent des nerfs qui se rejoignent à la ligne médiane du corps et s'enlacent pour former des plexus dont le plus important est le plexus solaire (10) situé derrière l'estomac. Les anciens physiologistes considéraient ce plexus solaire comme un véritable cerveau abdomina. Les autres plexus figurés sur le schéma ci-dessus sont: le plexus cardiaque (6), le plexus mésentérique (11) et le plexus hypogastrique (12).

Les ganglions du double cordon qui limitent le grand sympathique se correspondent régulièrement et sont situés de chaque côté du rachis ou colonne vertébrale.

Il y a donc en nous deux tableaux ou, comme on le dit aujourd'hui, deux standards téléphoniques:

L'un, le standard cérébral, relie tous les points de notre corps à nos hémisphères cérébraux, par une double ligne, l'une d'aller, l'autre de retour. Là, les communications sont très rapides. Il s'agit, en effet, d'une part, de guider nos mouvements musculaires

pour éviter tous les dangers, d autre part de préparer, par des combinaisons nouvelles, une adaptation toujours plus parfaite de l'organisme au milieu dans lequel nous évoluons. Les forces qui permettent cette adaptation ont été nommées raison, sciences, arts, industries.

D'autre part, le second tableau ou standard du grand sympathique commande à toutes nos fonctions vitales internes: digestion, circulation, respiration. Or, ici, il ne faut pas d'à coup; tout doit être régulier, automatique, sans cesse identique à soi-même. Il ne faut pas permettre à la force nerveuse de perturber cette partie du système nerveux. Un bon contremaître n'est pas celui qui transforme les ordres de son directeur, mais celui qui les exécute toujours avec ponctualité.

Au premier standard (cerveau et organes annexes) se rattache tout ce qui est conscient, tout ce que nous savons et voyons clairement, soit à propos de nous-même, soit à propos du monde extérieur; au second standard (grand sympathique) correspond tout ce qui regarde nos appareils internes dans notre thorax ou notre abdomen, tout ce qui assure la régularité de notre vie physiologique, tout ce que nous savons et connaissons mal de nous-même, tout ce que nous devrions mieux connaître pour assurer la régularité de notre vie, de notre santé, de notre bonheur.

Il est mal commode de comprendre ce qu'on entend par inconscient. Les philosophes français du XVIIe siècle, et en particulier Descartes, épris avant tout de clarté et de netteté, avaient supprimé cette partie de nous-même. Ou nous sentons clairement et distinctement une chose, disaient-ils, ou nous ne la sentons pas du tout. Ils en concluaient ceci: l'âme est plus facile à connaître que le corps.

C'était là commettre une dangereuse erreur par omission. Il est facile de prouver que vous êtes le théâtre d'une foule de faits à demi-conscients, dont vous ne constatez en vous que les traces, lorsqu'ils sont passés. Tous les degrés existent du reste dans la conscience depuis la vision éblouissante d'un raisonnement par un esprit sûr de lui-même, jusqu'aux demi-teintes les plus atténuées et les plus fugaces que présentent les phénomènes obscurs de la sensibilité interne, les douleurs vagues dites du mal de cœur, les plaisirs obscurs de la digestion et mille autres.

Certains exemples qui prouvent l'existence de l'inconscient sont classiques. Le meunier dort au tic-tac de son moulin. Il se réveille lorsque ce tic-tac cesse et que la roue s'arrête. Il y a donc en lui un réveil bien monté qui suit, en dehors de la conscience, pendant le sommeil, ce bruit particulier. La suppression de ce bruit, seule importante pour le meunier, a seule affecté la conscience.

Vous êtes dans votre chambre et vous travaillez. Tout à coup, pendant un moment de détente, vos yeux se fixent, sans que vous y pensiez, sur les dessins du papier: ce sont des bouquets de roses noués par des faveurs bleues. Ces bouquets sont réunis les uns aux autres par des guirlandes de roses plus petites. Vous analysez tous les détails du dessin, vous notez toutes les nuances des fleurs. Il vous semble que vous n'aviez jamais vu ce que vous regardez ainsi. Pourtant, depuis de longues années vous habitez cette chambre. Mille et mille fois vos yeux se sont posés sur ces roses. Vous les connaissez depuis longtemps, vous les voyez sans cesse. Elles sont contenues dans toutes les impressions que vous recevez à chaque seconde, à chaque millième de seconde, du monde extérieur à

vous. Pourquoi ne les voyez-vous pas ? C'est que vous avez écarté la sensation que vous en recevez, parce qu'elle est inutile. N'existe-t-elle donc pas ? Si, mais vous dites que vous n'en avez pas conscience. L'impression consciente peut se produire, elle est toujours à votre disposition, mais vous l'avez mise en réserve, comme une ménagère économe le fait pour ses confitures.

Il en est de même pour tous les faits de votre vie mentale; tous vos sens vous donnent à chaque instant des millions de renseignements parmi lesquels vous en choisissez quelques-uns, souvent un seulement pour fixer sur lui votre attention. D'autre part, vous avez en vous des milliards de souvenirs possibles parmi lesquels vous pouvez choisir quand vous le voulez, comme vous pouvez aller chercher dans un album une photographie entre mille autres. Tous ces souvenirs sont en réserve dans votre inconscient.

Une personne que vous n'aviez jamais vue apparaît devant vous. Vous vous sentez attiré; elle vous plaît; vous éprouvez le désir de lui causer, de vous rapprocher d'elle. Pourquoi ? C'est que votre inconscient fait des siennes. Tel trait de cette personne, telle attitude, telle inflexion de voix ont réveillé en vous, sans que vous vous en doutiez, une foule de souvenirs qui se rapportent à des personnes aimées par vous antérieurement. C'est le regard d'une sœur, la voix d'une mère, l'attitude d'une femme que vous avez admirée dans votre entourage, au théâtre, dans une photographie même ou une gravure. Tous les sentiments que vous avez éprouvés pour les personnes qui de près ou de loin ressemblaient à celle qui provoque chez vous une vive et soudaine sympathie, s'associent à la vue, à la pensée de cette personne. Et cette brusque synthèse s'opère à votre insu; il vous serait aussi difficile d'en découvrir les éléments qu'il l'est d'ordinaire de remonter aux causes de nos rêves.

Fig. 2. — La lecture de la pensée à l'aide du dispositif du Docteur d'Allonnes.

Le Docteur d'Allonnes a demandé à son sujet de penser à une multiplication dont les chiffres ne dépassent pas 10. Il a pensé: 2X4=8. Les contractions involontaires de la main sont très nettement indiquées sur le graphique.

La plupart de nos sensations, de nos émotions, de nos sentiments ont dans ce qu'on appelle l'inconscient leurs causes profondes.

II en est de même pour nos actes volontaires. Ils sont préparés par des mouvements automatiques dont les expérimentateurs ont révélé l'existence.

Le Docteur Binet donne un livre à une personne éveillée et lui ordonne de lire à haute voix. Pendant ce temps, il isole, par un carton assez grand, la main qui ne tient pas le livre. A cette main qui est munie d'un crayon, il imprime un mouvement déterminé, de telle façon qu'elle trace ou des ronds, ou des barres sur un papier. Il continue quelques instants le mouvement pendant que toute l'attention du sujet est concentrée dans sa lecture. Après quelque temps, il abandonne la main à elle-même: elle continue automatiquement le mouvement qui lui a été imposé et qu'elle prolonge encore longtemps, en dehors du contrôle de son propriétaire absorbé par d'autres soins.

image

Fig. 3. — Autre expérience de lecture de la pensée avec le même dispositif.

Le sujet qui n'a pas la conscience très nette a pensé j'ai volé la bague, seulement il écrit gai voler pour j'ai volé. Ce résultat l'a tellement frappé qu'il a tenté, à plusieurs reprises, de détruire ce document.

On peut aller plus loin et pénétrer dans la pensée d'autrui grâce aux renseignements que nous donnent ses mouvements inconscients. M. le Docteur d'Allonnes a imaginé un dispositif qui permet de deviner automatiquement une pensée non exprimée, à condition qu'elle ne soit pas trop compliquée.

Supposez un cylindre rotatif où sont inscrites des ordonnées ou lignes verticales à des intervalles toujours les mêmes. Chaque ordonnée est repérée par un chiffre ou par une lettre, inscrite sur elle. Le sujet dont on veut deviner la pensée est assis, le dos tourné au cylindre, et tient à la main une poire de caoutchouc comme celles qu'on emploie en photographie. La poire est adaptée à un tube mince qui communique avec un tambour inscripteur de Marey. Donc la moindre contraction du sujet qui serrera la poire à son insu produira une marque sur le tambour inscripteur.

Faites penser un chiffre ou une lettre au sujet et nommez toutes les lettres ou tous les chiffres au fur et à mesure de leur passage devant la pointe. Quand vous énoncerez le chiffre ou la lettre que le sujet a d'abord pensé, à son insu, la main de ce sujet se contractera, et cette contraction s'inscrira presque sans erreur possible.

Si vous désirez obtenir une phrase entière, cherchez à deviner successivement les lettres de chaque mot. Que votre sujet pense d'abord à la première lettre du premier mot. Epelez à haute voix toutes les lettres de l'alphabet et le sujet contractera sa main involontairement au passage de la lettre qu'il aura pensée. Vous arriverez ainsi aisément à former la phrase entière. Ces expériences réussissent non seulement avec les grands nerveux, mais aussi avec la très grande majorité des personnes.

Par le même procédé, on peut deviner des nombres et des opérations sur les nombres. Dites à votre sujet d'opérer mentalement une soustraction de deux nombres compris entre 7 et 41. Si le sujet réagit à 16, à 24 et à 40, c'est évidemment parce qu'il aura pensé que 40 diminué de 24 égale 16.

Dites ensuite au sujet de penser à une multiplication dont les chiffres ne dépassent pas 10. S'il réagit à 2, à 4 et à 8, vous en conclurez qu'il a pensé: 2 multiplié par 4 égale 8.

Vous pourrez même deviner ce que la volonté de celui qui sert à l'expérience voudrait vous cacher, pourvu qu'il soit un grand nerveux. Le Docteur d'Allonnes a été amené à tenter cette expérience, parce qu'il avait remarqué que lorsqu'un sujet a conscience de ses réactions involontaires et qu'il cherche à les supprimer, il lui arrive de réagir plus fort encore que d'habitude

image

Fig. 4. — Expérience avec le même dispositif du Docteur d'Allonnes, Divination d'un nombre pensé.

Le 1er graphique (m) représente les mouvements de la main; le 2e (r), le trouble simultané de la respiration.

Une jeune femme de vingt ans, criminelle, non aliénée, avait vitriolé sa rivale. Elle avait obtenu un non-lieu en simulant l'hystérie, subterfuge que son avocat, disait-elle, n'avait pas désavoué. Le Docteur d'Allonnes, au moyen de son dispositif, obtint des aveux écrits. Nous reproduisons une figure qui montre cette curieuse expérience. Le tracé contient l'aveu: « gai voler » pour « j'ai volé ». Le français est écorché, mais le sujet en expériences est une illettrée.

Ces contractions involontaires des muscles ont été utilisées par tous les soi-disant liseurs de pensée. L'un d'eux, Bellini, faisait cacher un objet dans une salle et disait le retrouver en pénétrant la pensée d'un spectateur qui parcourait la salle avec lui en lui donnant la main. En réalité, il sentait, en passant devant la rangée de chaises où l'objet était caché, une légère résistance de son aide involontaire. Il était fixé et n'allait pas plus loin. Pour employer l'expression des enfants dans un jeu semblable, « il brûlait « Alors, pénétrant dans la rangée, il continuait sa recherche, soutenu par les murmures admiratifs des voisins et par les faibles mouvements de la main qu il emprisonnait.

De même, Pickmann, le liseur de pensées bien connu, disait à un spectateur, qui n'était nullement un compère: « Vous allez penser un chiffre, je le lirai dans votre cerveau et j'écrirai ce chiffre au tableau noir. Il n'y aura ainsi ni truc, ni compérage possible. » Pickmann disait une part de la vérité: il n'avait aucun aide. Mais, à son insu, le spectateur, par ses mouvements inconscients, servait lui-même de compère. Pour faire l'expérience, Pickmann plaçait quelqu'un devant un tableau noir et lui faisait tenir dans sa main droite un morceau de craie. Puis il lui prenait cette main, et, à mesure qu'il prononçait rapidement et à très haute voix les chiffres 0, 1, 2, etc..., il entraînait la main droite du spectateur en faisant le simulacre d'écrire chacun des chiffres en même temps qu'il l'énonçait. Lorsque le chiffre pensé était prononcé, le spectateur avait un léger mouvement qui le portait, sans s'en rendre compte, à écrire lui-même le chiffre.

Cette influence de l'inconscient se révèle pleinement dans l'écriture. C'est de cette remarque qu'est née la graphologie. Que notre santé s'altère, nous voyons les finales des mots, les terminaisons des lignes s'abaisser de la manière la plus découragée. Au contraire, des lignes ascendantes révèlent une santé florissante, un excellent moral et des visées ambitieuses, avouées ou inavouées.

De même, celui que la vie a rendu renfermé fermera ses o et ses a et les bouclera même, s'il est devenu tout à fait méfiant. Celui qui est volontaire barre fortement ses t. Le fait de ponctuer correctement révèle des habitudes d'ordre. Mille autres signes peuvent nous révéler l'état de la santé ou de l'esprit chez ceux à qui nous avons à faire. Nous reviendrons, dans le présent Cours, sur cette importante étude.

C'est à l'inconscient encore qu'il faut attribuer le trac et les rêves. Le trac, c'est la crainte irraisonnée du public. A force de se dire qu'il va mal parler, mal chanter, mal jouer, le malheureux traqueur se met lui-même dans un tel état qui réalise ses plus sinistres prédictions. Sa mémoire se paralyse; ses idées n'ont plus aucune cohérence; les mots qu'il doit dire le fuient; et lorsqu'il constate ces défaillances, ses craintes redoublent.

Son corps s'en mêle, ses jambes se refusent à le porter, son larynx et son estomac se serrent, il devient la proie de l'aphonie et des plus pénibles vertiges.

Le trac exerce une influence néfaste sur le rein et l'intestin qu'il empêche de fonctionner. Des sueurs abondantes et glacées couvrent le corps du malheureux qui le subit.

Il est à peine besoin de démontrer que nos rêves sont le produit de notre inconscient qui dans ce cas agit seul. Alfred Maury (Maury l'Alfred). — Le Sommeil et les rêves.) a prouvé que la cause de certains rêves réside dans des faits physiologiques qui précèdent ou accompagnent le sommeil, ou dans les associations inconscientes. M. Foucault a insisté sur ce dernier point (Foucault (Marcel). — Le rêve, Paris, 1906.).

Un exemple de ce genre de rêve, donné par Maury, est caractéristique. Le distingué psychologue s'était exercé à noter ses impressions. Une nuit, il se voit brusquement devant le tribunal révolutionnaire. Il reconnaît le terrible Fouquier-Tinville et bientôt s'entend condamner à mort. Il se voit dans la prison, entend l'appel de son nom, monte sur la charrette funèbre, arrive devant l'échafaud, il est poussé sur la bascule et sent distinctement sur sa nuque l'effroyable choc du couperet. Brusquement il se réveille et s'aperçoit que le bois de son ciel de lit vient de lui tomber sur la nuque et de provoquer son retour à la pleine conscience. Ainsi, les multiples images qui avaient défilé dans son esprit avaient succédé à la chute du bois de lit. On voit avec quelle incroyable rapidité elles s'étaient produites, puisqu'il ne s'était certainement pas écoulé plus d'une seconde entre le choc du morceau de bois et le réveil. On voit aussi que l'intelligence de l'observateur avait inconsciemment cherché une explication du phénomène physique et physiologique, et qu'une inférence secrète avait amené Maury à se dire: « Je dois être à l'époque de la Terreur, puisque je reçois sur ma tête le couperet de la guillotine. »

Vous commencez à imaginer quelle place considérable occupe l'inconscient dans votre vie mentale. On peut dire que les faits conscients sont, en proportion des faits inconscients, très peu nombreux. Nous le concevrons sans peine si nous songeons que ce sont eux qui président à tout ce qui est en nous automatique, invariable, toujours identique à soi-même. Les faits inconscients s'organisent et c'est de leur ordre même que naît la conscience. Elle est comme la flamme qui se produit tout d'un coup dans le foyer, mais qui n'aurait pu luire si le soufflet n'avait attiré les braises. La conscience n'est pas, comme l'a cru Maudsley, un luxe sans importance ; elle est le résultat nécessaire de tout cet enchaînement que nous avons passé en revue avec vous. De même que nôtre usine physiologique a pour but de fabriquer la force nerveuse qui, selon la forte expression de Th. Ribot, s'accumule dans notre inconscient, de même cette force, lorsque son potentiel est suffisant, se manifeste sous la forme consciente qu’il nous reste à étudier.

Tous les faits de conscience présentent trois propriétés essentielles: ils se gravent et se reproduisent; ils sont liés à d'autres; ils peuvent être isolés. Ils se gravent dans la mémoire; ils sont reproduits par l'habitude; ils sont liés par l'association; ils sont isolés les uns des autres par l'attention. Pour conquérir une parfaite maîtrise sur vous-même et sur les autres, il est essentiel de bien comprendre la nature et les conditions de ces propriétés, car toute votre vie — physique, mentale et émotionnelle — dépend de vos souvenirs, de vos habitudes, de vos associations d'idées et de votre force d'attention.

Nous disséquerons en peu de mots chacun de ces éléments, tout en essayant de montrer leur intime liaison.

Tout fait de conscience: idée, plaisir ou douleur, action, résolution se grave dans votre mémoire. Il y subsiste et dans certains cas, comme dans le délire, vous voyez réapparaître avec stupeur chez un malade des souvenirs d'événements très lointains et qui semblaient complètement abolis. Vous possédez donc en vous un trésor dont vous ne soupçonnez certes pas la richesse. C'est à vous de veiller sur lui pour n'en rien perdre. Ces souvenirs ne demeurent pas comme des clichés sur une plaque photographique; on pourrait les comparer aux moutons qu'enferme une bergerie au moment où la bergère vient les chercher pour les mener paître. Ils se pressent pour sortir de l'inconscient; une lutte violente se livre entre eux; les plus faibles restent dans l'ombre; seuls les plus forts réussissent à sortir.

Vous comprendrez sans peine combien il vous importe de savoir pourquoi certains de ces souvenirs sont plus forts que les autres. Car, dès lors, vous commanderez à votre mémoire. Un fait de conscience réapparaît d'autant mieux qu'il a été plus souvent enregistré, qu'il a été lié à un plus grand nombre d'autres faits, qu'il a été accompagné d'une peine ou d'un plaisir plus vifs, et enfin qu'il est déjà apparu plus souvent. Vous êtes donc sûr que votre mémoire sera d'autant meilleure que vous vous donnerez la peine de revoir sans cesse ce que vous désirez bien savoir, que vous lierez entre elles de mieux en mieux toutes vos connaissances, que vous étudierez gaiement ce que vous tiendrez à savoir, et que vous tâcherez de créer en vous des habitudes. D'autre part, n'oubliez pas que vos souvenirs sont conservés par votre inconscient, c'est-à-dire par vos machines physiologiques. Il importe donc avant tout que vos machines soient en bon état. Un cerveau baigné, irrigué par un sang pur et nourricier sera plus puissant que tous les autres. Lorsque vous aurez lu notre chapitre sur l'alimentation vous comprendrez pourquoi les penseurs, les savants, les artistes les plus remarquables ont un régime très régulier (exemple: Victor Hugo) et une nourriture très frugale.

Vous pouvez agir sur vos souvenirs; donc vous agirez sur vos habitudes, qui sont les souvenirs de vos actes. — Vous êtes le maître de leur répétition, vous êtes le maître du plaisir qu'elle vous cause, vous êtes le maître des associations que vous établissez entre ces actes. C'est vous qui avez créé les habitudes que vous avez de lire, d'écrire, de nager, d'aller en bicyclette, de jouer de la musique. Vous pouvez en créer une infinité d'autres. L'acquisition de tous les métiers, de tous les arts, de toutes les sciences est due à l'habitude. Si vous comprenez profondément ce qui vous est dit ici, votre vie va, comme nous vous l'avons promis, se transformer du tout au tout. Vous diviserez sans cesse vos efforts, pour rendre chacun d'eux toujours égal à vos forces et, par suite, agréable. Peu à peu vous ferez passer dans votre inconscient une foule d'actes d'abord pénibles qui vous deviendront faciles. Ils seront alors réguliers, automatiques; ils n'auront plus besoin de votre contrôle perpétuel, et vous pourrez appliquer à des objets nouveaux des forces mentales sans cesse décuplées.

Vous surveillerez également vos associations psychiques. Votre encéphale contient un grand nombre de fibres qui sont liées les unes aux autres et qui sont l'image de ces liaisons mentales dont vous constatez sans cesse en vous l'existence. Un mot en amène un autre; vos souvenirs, vos sensations, vos émotions, vos sentiments, vos actes surtout sont

liés entre eux. Mais vous vous apercevrez que ces liaisons se font au hasard.

Maury raconte que dans l'un de ses rêves il se vit auprès du feu ramassant la cendre avec une pelle, puis brusquement il se trouva chez son ami Pellerin, puis il se vit à Jérusalem en pèlerinage. C'est l'association des mots qui avait amené l'association des images. Il en est ainsi surtout dans une conversation à bâtons rompus. Vous pourrez vous en assurer en la suivant, sans y prendre part, pour constater où elle commence et où elle aboutit. Mais à côté de ces associations fortuites où il semble qu'un écho guide la pensée, il en est de plus importantes: celles qui amènent le savant à faire ses découvertes, celles, par exemple, qui ont conduit les chimistes à comparer l'hélium gazeux à l'hydrogène, à constater qu'il était de même densité, mais qu'il ne s'enflammait pas et qu'il n'avait pas la même tendance à traverser les parois qui le contiennent. Ainsi en est-on arrivé à cette conclusion pratique très importante que l'hélium doit remplacer avantageusement l'hydrogène dans les ballons dirigeables. Son emploi rendra possible ce genre de navigation aérienne. Telles sont les associations d'idées que vous devez rechercher. Vous écarterez celles qui sont dues au hasard et qui ne peuvent que diminuer votre force psychique.

Vous y réussirez si vous savez être maître de votre attention. Ne croyez pas que ce soit facile. Rendez-vous compte que ce phénomène est d'abord tout spontané et que vous n'en disposez nullement. Dans une salle obscure, projetez brusquement un jeu de lumière vive: tous les yeux se fixeront sur lui qu'ils le veuillent ou non. Voilà l'image de toute attention. Elle vient de l'inconscient; elle travaille sans cesse. Votre corps vous évite à chaque instant, sans que vous le sachiez, une foule de dangers. Les conditions de ce phénomène sont une respiration ample et bien rythmée, une circulation sanguine régulière et puissante, et surtout la nutrition du système nerveux. Dès lors, connaissant les causes du fait, vous en devenez le maître. Mettez-vous, grâce aux conseils que nous vous donnerons bientôt, dans les meilleures conditions physiologiques, munissez votre usine humaine de bonnes machines, alimentez-les bien, réparez-les sans cesse, vous obtiendrez de vous-même une attention puissante et vos souvenirs, vos habitudes, vos associations d'idées vous dirigeront vers les objets les meilleurs, les plus utiles au développement de votre personnalité. Vous ne commanderez donc à votre attention qu'en lui obéissant d'abord, en ne la forçant jamais. Ne lui demandez que ce qu'elle peut vous donner à chaque instant, mais exigez d'elle tout ce qu'elle doit vous fournir; et la richesse de votre esprit, votre puissance mentale seront incomparables.

Ainsi se développera votre moi, et par suite votre personnalité. Vous lierez entre eux vos souvenirs dans le temps et dans l'espace et ces liaisons sont de la plus haute importance. Votre personnalité est votre œuvre. Echo de l'unité qui existe dans votre machine physiologique, elle cessera si cette machine se désorganise. Elle deviendra d'autant plus agissante que cette machine sera sans cesse perfectionnée. Exposez-vous à la syphilis, à l'alcoolisme, à la morphinomanie, et vous léserez du même coup votre système nerveux. Il se dissociera, et dès lors votre personnalité fera de même. Au contraire, si vous fixez le but vers lequel vous marchez, si vous le placez aussi haut que possible, si vous liez étroitement entre elles toutes vos sensations, toutes vos émotions, tous vos actes, si vous vous créez un atlas de souvenirs de plus en plus développé, de plus en plus net, si vous liez de mieux en mieux votre histoire et votre géographie particulières à l'histoire et à la géographie du monde où vous vivez, de celui qui vous a précédé et de

celui qui vous suivra, vous serez alors, n'en doutez pas, de plus en plus maître de vous-même et des autres. Il ne s'agit pas ici d'une science uniquement théorique, mais d'aptitudes pratiques, les seules qui comptent dans la vie, les seules qui feront de vous un héros humain.

C'est ce personnage supérieur qu'un de nos amis, Victor Morgan, héros lui-même, et tombé glorieusement à Dixmude, a défini dans les lignes suivantes :

« L'homme supérieur, dit-il, c'est une force au repos. Chez lui, pas de paroles insignifiantes ou sans but. Pas de mouvements inutiles. C'est une force sûre d'elle-même qui ne se manifeste jamais sans besoin, parce qu'elle sait qu'à la première alerte, d'un bond, elle fondra, comme l'éclair, sur le point où elle doit agir. Le héros, c'est un lion couché qui, de son calme regard, contemple par-dessus la tête des humains l'infinis horizons de flamme.

« Même dans cette inaction sa présence est bienfaisante. De ses mots les plus simples se dégage un rayonnement qui agit sur son entourage. Une harmonie réconfortante plane autour de lui.

« Pourtant c'est un homme d'action.

« Rares, en vérité, sont les moments où vous pouvez le surprendre au repos. La maîtrise de sa volonté est le trait dominant qui le sacre grand homme. Son moi plane dans un calme olympien, commande à toutes ses passions, les enflamme ou les discipline. Devenu maître de lui-même, il a conquis le droit et le pouvoir de commander au monde extérieur et de le plier à sa volonté.

« Il transforme ses sentiments en action.

« Pensez-vous que, dans un tel homme, où vous pressentez une âme si brûlante et si poétique, une volonté d'une telle maîtrise, si impatiente de matérialiser les rêves du poète, pensez-vous que ses moindres actions puissent être en désaccord avec ses sentiments ? Cela est impossible. Sa voix, ses gestes, sa démarche, son regard doivent imprimer un peu du feu qui est en lui.

« Oui, sa voix manifeste à tous toutes les émotions qu'il veut manifester: douée, pénétrante, s'il veut apaiser et réconforter; fervente, enthousiaste, s'il veut réveiller; grave, profonde, solennelle, s'il veut impressionner; tonnante, s'il veut commander.

« D'un calme imperturbable dans la tourmente, quand les autres hommes sont affolés et terrifiés, toujours il fait entendre la voix du maître dont chaque mot est un pouvoir.

« Il est maître de son corps.

« Tout son être émet une radiation invisible et puissante qui s'impose même aux moins sensitifs. On sent, avant qu'il ait agi, qu'il possède en ses propres forces une confiance sans limite. Et malgré cette confiance sans borne, il ne ressemble point à l'ange de l'orgueil.

« Enfin son cœur est tout puissant.

« II aime, il comprend, et, parce qu'il comprend, il est juste pour les hommes. Ayant lu au fond de son propre cœur et reconnu que souvent le mal n'est qu'ignorance, un profond

sentiment de pitié s'est éveillé en lui. Et quand il faut agir, châtier, punir, son cœur n'a plus de haine.

« Ses facultés mentales sont puissantes.

« Elles ont surtout le pouvoir de juger sainement le rapport des choses. Ce qui le rend vraiment grand c'est qu'il unit en lui l'idéaliste et l'homme d'action. » (Victor Morgan. — La Voie du Chevalier, Paris, s. d., p. 12.).

Voilà le portrait de l'homme que nous voulons former en vous. Il nous reste à étudier comment nous y parviendrons. Pour que vous pénétriez bien dès maintenant la méthode que nous emploierons, nous vous indiquerons le plan que nous allons suivre dans le présent Cours.

Nous formulerons successivement des règles pratiques pour transformer:

1°. — Votre corps au moyen:

a) d'une alimentation saine;

b) d'une respiration ample et méthodique;

c) d'exercices physiques judicieusement compris.

2°. — Votre inconscient en nous servant:

a) de l'Auto suggestion émotionnelle;

b) du Regard magnétique.

3°. — Votre conscient, votre esprit à l'aide de:

a) de la Concentration mentale;

b) de l'Isolement.

Ainsi l'être supérieur qui est en vous acquerra la Maîtrise de soi.

Il est indiscutable qu'il s'agit là d'un travail qui demande à la fois du temps et de l'énergie. Certes, ce temps, convenablement réparti entre les occupations quotidiennes, finit par passer inaperçu. Et l'énergie dépensée est rendue au centuple par cet entraînement bien compris. D'ailleurs la joie succède vite à l'effort. Toute cette discipline qui paraissait fastidieuse devient, à chaque instant, la source de satisfactions nombreuses. Les membres sont souples et sans cesse prêts à agir. On se sent léger. Une respiration plus large et plus régulière vous ravive. Il semble qu'un sang plus vif coule dans les veines. La digestion est parfaite. Aucune gêne des organes, aucune pesanteur. On se sent la tête libre, dégagée de toute contrainte. L'ennui se dissipe. Comme aux premiers rayons du jour les ombres s'enfuient. Le cerveau, dégagé de tous les doutes, se prépare à la vie nouvelle. Et les premiers feux de l'aurore qui se lève teintent joyeusement nos rêves. Que deviennent nos déceptions, nos rancœurs, nos tristesses ? Des nuages qui, maintenant, s'estompent.

Comme le coq qui chante joyeusement à l'aurore, nous laissons échapper de nos lèvres un cri de joie.

Notre développement psychique apporte donc à notre corps un bien-être inaccoutumé, à notre esprit des pensées plus saines, à notre cœur des joies plus douées. Aussi, le nouvel élève, heureux de cette transformation qui dépasse ses meilleures espérances, se livre-t-il chaque jour davantage à cet entraînement. Il s'y soumet avec infiniment de plaisir. Il comprend que cette direction nouvelle de vie sera pour lui le salut. Il se rend compte que les pouvoirs psychiques, si longtemps convoités, sont à sa portée; qu'il n'est aucune entravé dont il ne puisse se libérer, aucune étreinte qu'il ne puisse briser, aucune suggestion atavique, aucun pli psychique, aucune forme de pensée dont il ne puisse devenir le souverain maître.

Encouragé par le bien-être qui résulte de ces constatations, il ne demande qu'à persévérer. Il répare bien vite les fautes anciennes. II observe. Il réfléchit. Il comprend. Il s'efforce de développer en lui des sentiments plus purs. Il dépouille le vieil homme. Et, dès ce jour, une douce émotion inonde le cœur du nouvel adepte. Il escalade allègrement la côte qui mène aux sommets.

En montagne, celui qui a gravi un pic aperçoit devant lui de si vastes horizons que le désir lui vient de monter encore. Ainsi, au cours du développement psychique. Les résultats sont tels pour qui s'y soumet avec application que, grisé par un succès remporté sur soi-même, on se sent pris d'une émulation qui nous porte à agir avec une volonté plus ferme et plus soutenue. On veut se développer soi-même, d'abord physiquement et mentalement, obtenir un rythme extérieur et intérieur qui soit le gage de la santé matérielle et morale, mais, quand on a touché ce but, quand on se sent plein de forces nouvelles, on en veut faire un emploi qui soit digne d'elles et de nous. Certes, on est bien loin de renoncer à ces devoirs qui sont les liens de notre vie. On demeure attaché à son pays, à sa famille, à sa profession, mais il reste encore bien des aspirations à combler. On a vu le vaste horizon et les visées de l'égoïsme ne peuvent nous en détourner.

On est puissant, fort, maître de soi. Mais à quoi bon, si cette force ne sert qu'à des intérêts restreints ? On sent le fonctionnement parfait de la machine humaine. On veut maintenant que cette machine obéisse à un Idéal élevé, à un Cœur pur, à une Pensée plus belle. Et, tous les rouages de notre machine ayant été perfectionnés, le contre-maître devenu docile et sûr comme un excellent employé, on s'aperçoit que notre devoir sur terre est d'aider les autres. Le bien seul, le bien de tous ceux qui nous entourent ou nous approchent mérite les soins que nous avons pris. Un altruisme enthousiaste et bien compris nous permet de donner à toutes nos facultés l'essor qu'elles doivent prendre.

Oui, vous deviendrez maître de tous vos rouages et ils marcheront à souhait, mais toutes ces énergies qui vont se déployer vous rappelleront sans cesse votre devoir. La culture de vos forces vous préparera aux plus beaux élans; la domination de vos impulsivités vous montrera qu'au-delà de votre personne et de ses intérêts, il est des régions aussi belles que vastes et que vous devez explorer. Vous n'aurez plus ni crainte, ni colère, ni jalousie. Vous irez vers tous les êtres la main tendue et le cœur fraternellement ouvert. C'est cette forme de pensée qui doit fleurir dans votre jardin mental. Les vues nouvelles, élevées, éprises de beauté et de bonté seront le besoin nouveau qui se sera créé par le perfectionnement de votre organisme. Et vous n'aurez même plus besoin d'un effort

pour vous diriger de ce côté; c'est vers lui que penche toute nature formée aux bonnes disciplines et qui tend vers une nouvelle Initiation.

Cette Initiation, nous ne pouvons ici qu'en parler brièvement. Nous l'avons esquissée à grands traits dans un ouvrage écrit pour ceux qui nous suivent: Vers la Sagesse.

Notre but, dans ce travail — qui fait suite à ce présent Cours de Magnétisme personnel — est de renouer la tradition des Initiations antiques, de faire naître le désir d'entrer en rapport avec des puissances inconnues qui se trouvent en nous et autour de nous.

Quels horizons magiques se déroulent devant le regard de l'Adepte quand il se sent évoluer dans ce monde où tout est douceur et clarté ! Les études qu'il fait lui apprennent que, si hautes que puissent être les connaissances qu'il a acquises, il n'est qu'une partie infinie de ce grand Tout, de cet Univers qu'est le Macrocosme; mais aussi, quelle immense dignité lui vient quand il sait, d'une manière irréfutable qu'il est lui-même le Microcosme, la parfaite image de ce grand Tout, construit suivant le même rythme et pouvant, par l'accord mystérieux de ses rythmes, se mettre en rapport avec lui selon son légitime vouloir. J'ai dit dignité, non orgueil, car, pour celui qui sait, l'orgueil est lettre morte. Il ne vaut que par son rapport avec l'Absolu, par cette tendance constante — et qu'il comprend enfin — à s'unir de toutes ses forces conscientes au plan divin de la Nature.

Mais ce n'est pas assez de connaître ces choses, de s'en pénétrer avec une noble joie. Il faut se soumettre à une ascèse qui fait de nous des adeptes parfaits, capables des plus hautes et des plus vastes actions. Cette évolution, dont notre Science secrète fera comprendre et pénétrer toute la sereine beauté, toute la splendeur consolatrice, il faut l'obtenir et la mériter; il faut en hâter les étapes autant qu'il nous appartient.

Dans le présent volume nous enseignons à acquérir une parfaite santé, à dominer ses impulsivités, mais ce n'est là qu'une première étape. Vers la Sagesse vous amènera au seuil du Temple initiatique. Et là, le gardien du seuil — l'énigmatique Sphinx de la terre des Pharaons — laissera tomber de ses lèvres de pierre le secret des quatre verbes initiatiques. Victorieux de l'épreuve, l'adepte voit s'ouvrir devant lui les portes du sanctuaire. Notre Science secrète prépare le nouvel élu à toutes les joies qui sont la récompense du Sage.

Résumé

Aux méthodes incomplètes qui se proposent de vous donner santé, succès, bonheur, pouvoir, nous substituons une méthode synthétique.

Sa supériorité à notre sens, vient de ce qu'elle comprend et utilise la connexité que présentent les trois parties de l'usine humaine.

1°. — La machine physiologique a pour but de créer la force nerveuse, grâce:

a) à l'appareil digestif qui forme le sang;

b) à l'appareil circulatoire qui le transporte pour nourrir les organes;

c) à l'appareil respiratoire qui le purifie;

d) au système nerveux composé: 1° du système rachidien dominé par l'encéphale, centre moteur et sensitif de l'organisme; — 2° du grand sympathique qui règle automatiquement les appareils vitaux.

2°. — Le contre-maître de l'usine ou inconscient conserve:

1° nos souvenirs; 2° nos sentiments; 3° nos actes. Qui le connaît bien peut deviner la pensée d'autrui, les calculs d'autrui, le caractère d'autrui.

Connaître bien l'inconscient, c'est lutter ensuite victorieusement contre la timidité, le trac; c'est comprendre le mécanisme de certains rêves. C'est s'expliquer la nature de tous les faits conscients qui sont à l'inconscient ce que la flamme est au feu.

3°, — Le directeur de l'usine c'est l'esprit. Ses propriétés générales sont: 1° la mémoire; 2° l'habitude; 3° l'association; 4° l'attention. Nous pouvons, en étudiant ces propriétés, nous en rendre maître et former en nous une personnalité puissante.

Vous parviendrez à la merveilleuse synthèse des 3 éléments composant l'être humain en surveillant:

1°. — Votre alimentation, votre respiration, vos exercices physiques;

2°. — En développant en vous l'auto suggestion; en acquerrant un regard magnétique;

3°. — En vous habituant à la concentration mentale et à l'isolement.

Ceci vous conduira à la parfaite maîtrise de vos impulsivités, à un sentiment de force, d'équilibre, de bien-être. Mais ce n'est là qu'une première étape.

En persévérant dans l'étude, de magnifiques horizons se découvriront à vos yeux. De jour en jour, vous vous rendrez compte que le véritable but de la vie est votre perfectionnement, mais à la condition que ce perfectionnement serve autour de vous. Efforcez-vous donc, chaque jour, de gagner des qualités physiques, intellectuelles et morales. En ce faisant, vous cheminerez d'un pas plus rapide sur le chemin de l'évolution.

Tel est le but de l'initié.

L'alimentation

« II faut veiller à la bonne santé du corps. Prends avec mesure les aliments, les boissons et les exercices qui te sont nécessaires. Ta juste mesure sera celle qui t'empêchera de t'amollir. Aussi, devras-tu t'habituer à un régime pur et sévère. »

Pythagore (Vers d'or recueillis par Lysis).

« L'organisme est comparable à un moteur qui développe habituellement telle puissance et atteint exceptionnellement tel maximum. L'ignorance de la puissance du moteur humain a pour conséquence son utilisation défectueuse au point de vue du rendement en travail. Dans certains cas, on demande à l'organisme de fournir des efforts trop intenses pour sa puissance, ce qui le détériore rapidement ; dans d'autres cas, au contraire, on ne lui fait produire que des efforts trop faibles, c'est-à-dire on l'utilise incomplètement. »

G. Hébert. — Le Code de la force.

« De tout ce qui regarde le corps, comme le manger, le boire, les vêtements, la maison, les gens de la maison, n'aie que le strict nécessaire. Tout ce qui est pour l'ostentation ou la sensualité, supprime-le entièrement. »

Epictète

L'ALIMENTATION

Nécessité de soigner tous les rouages de la machine humaine. — La plupart de nos maux proviennent d'une alimentation excessive en quantité, mauvaise en qualité. — Les excès en quantité et leurs fâcheuses répercussions sur notre organisme. — La qualité des aliments à ingérer. Le danger que présentent les aliments concentrés. — Le foie, organe de surveillance. Le signe d'alarme hépatique. — Intoxiqués maigres et intoxiqués gras. — Les signes de fatigue d'origine alimentaire. — Les trois aliments meurtriers: 1° La viande. — 2°. Le sucre. — 3°. L'alcool. — Cherchons à bannir de notre régime tout excitant. Apprenons à vouloir. — Valeur nutritive des principaux aliments. — La meilleure boisson est l'eau. — Les aliments défendus, à surveiller et permis. — Un régime excellent pour quelqu'un peut être mauvais pour le voisin. — L'ingestion des aliments est un acte qui mérite toute notre attention: la mastication, le nombre et l'heure des repas. — Rations alimentaires pour deux adultes sédentaires pesant 60 et 70 kg. — Ce n'est pas tout d'absorber des aliments, il faut savoir les manger. — L'exercice après le repas. — Le danger d'un brusque retour à la vie saine. — Comment on s'accoutume progressivement à un régime sain. — Notre régime alimentaire est celui qui convient le mieux à l'homme. — Ami lecteur, je veux qu'aujourd'hui soit un jour qui marque dans votre vie. — Résumé.

Vous désirez tendre vers un parfait équilibre physique et moral ! Vous voulez devenir un tout harmonieux Soignez d'abord vos organes.

Rappelez-vous, en effet, que nous avons comparé votre corps à une usine, où se trouvent d'abord des ouvriers : ce sont ces organes, qui remplissent les fonctions essentielles de votre vie: digestion, circulation, respiration, innervation. Ces ouvriers sont

surveillés par un contre-maître: votre inconscient, c'est-à-dire cette force qui, dans votre économie, organise sans que vous vous en doutiez. Enfin, un directeur guide tout l'ensemble: c'est la conscience.

Toute usine, pour produire un rendement maximum, doit posséder des machines bien entretenues, un contre-maître bien dressé, un directeur habile et prévoyant. De même, votre usine humaine doit avoir des organes qui fonctionnent bien, un inconscient qui ait pris de bonnes habitudes, et une conscience soucieuse de son rôle directeur.

Pour que vous teniez bien votre usine, apprenez d'abord à entretenir en parfait état tous ses rouages. Afin d'y parvenir surveillez chez vous:

1°. — L'alimentation;

2°. — La respiration;

3°. — Les exercices physiques.

Tous ceux qui ont cherché à définir la vie humaine normale, à la rendre plus longue, ont trouvé que la plupart d'entre nous se suicident sans le savoir en mangeant trop. Nous encrassons les chaudières de nos machines à force de les alimenter.

Vous croyez qu'en mangeant beaucoup vous acquerrez plus de forces, plus de bien-être, plus de santé. Quelle erreur ! Beaucoup se « gavent » comme des bêtes à l'engrais. Ils ne font que s'intoxiquer. Nombre d'aliments sont des poisons redoutables qui donnent une activité factice et préparent les pires désastres organiques. Pis encore ! Vous vous donnez des coups de fouet, et même des coups d'aiguillon. Un jour ou l'autre, vous paierez ces imprudences. D'abord, vous aurez d'autant plus besoin de ces stimulants dangereux que vous y aurez recouru souvent. Ensuite, à mesure que ces coups de fouet se succéderont, votre volonté, qui paraîtra plus puissante, parce que vous serez coléreux, emporté, diminuera, et votre inconscient s'étendra toujours plus à l'aise sur un domaine de plus en plus vaste.

L'être humain qui se suralimente ne peut plus maîtriser les forces obscures qui commandent à ses organes. Il s'affole en face du danger. Il ne sait plus résister à ses désirs, même quand il les sait funestes. Il devient impulsif; il prend ses emportements pour des actes volontaires. Ses idées sont arrêtées; il croit trouver dans ses entêtements la preuve qu'il juge sainement. Il se croit bien équilibré, alors que tous ses actes montrent chaque jour, de plus en plus, qu'il est l'esclave d'un organisme mal dirigé, qu'il est la victime des habitudes qu'il s'est lui-même donné.

On peut dire que la plupart de nos maux proviennent d'une alimentation excessive en quantité, mauvaise en qualité.

Vous mangeons trop.

Nous mangeons mal.

Notre nourriture est trop excitante, nous ne sommes pas faits pour elle.

Pour l'excès en quantité, la punition de cet abus est facile à prévoir. Les nourritures

encombrent notre tube digestif, d'où ces dilatations d'estomac, si fréquentes de nos jours. Les aliments s'entassent dans l'intestin où ils sont peu, ou mal, ou point assimilés; ils fermentent; ce phénomène amène la production de toxines, qui passent dans l'organisme et y créent toutes sortes de misères.

Cet empoisonnement lent ne tarde pas à prendre une forme générale et à troubler plus ou moins complètement toute l'économie humaine. L'organisme surexcité par des excès de nourriture devient nerveux et fébrile, apte à toutes les maladies.

Ecoutons ce que disent de ce gavage intensif et des troubles auxquels il donne lieu, des médecins autorisés:

« Un fait incontestable, écrit le Docteur Noirot, c'est que l'homme civilisé mange trop, et consomme presque toujours, surtout en matières animales, beaucoup plus que n'exige l'entretien de la vie. La nature se contente de peu; dans nos habitudes sociales, l'appétit est souvent factice. » (Docteur L. Noirot. — L'Art de vivre longtemps, Paris, s. d.).

On rapporte que le Docteur Héquet, visitant ses malades aisés, ne manquait pas d'aller à la cuisine et s'adressant aux cuisiniers: « Mes amis, leur disait-il, je vous dois de la reconnaissance pour tous les bons services que vous nous rendez, à nous autres médecins. Sans votre art empoisonneur, la Faculté irait bientôt à l'hôpital. »

Le Docteur J. Laumonier signale le danger que présentent les nombreux et copieux repas que nous nous croyons obligés de prendre. « En France, dit-il, on fait d'ordinaire trois repas: l'un le matin avant le travail, le second à midi, le dernier le soir. Cependant dans les grandes villes et parmi les classes riches, où l'on se crée facilement des besoins factices, certaines personnes ajoutent à ces repas un goûter dans l'après-midi et même un souper la nuit. C'est là un abus — non que le fractionnement des repas soit chose nuisible, bien au contraire, — mais parce qu'alors les aliments sont trop abondants, eu égard au travail produit, souvent lourds et qu'ils s'avalent sans appétit ou avec un appétit artificiellement excité; d'où résultent assez vite des troubles plus ou moins graves de l'appareil digestif. En outre, les repas sont toujours suivis d'une élévation de température et d'une excitation qui, si elle se répète trop souvent, comme c'est le cas pour les gens qui font quotidiennement quatre à cinq repas, finit par aboutir à la neurasthénie.

« Par contre, il est des personnes qui ne mangent vraiment qu'une fois par jour. Le danger ici n'est pas moindre, car, la faim étant pressante, on dévore, avec précipitation, sans prendre le temps de mastiquer; on se surcharge l'estomac, tout en assimilant fort mal, et les accidents gastriques qui ne tardent pas à éclater ne précèdent que de peu cet état d'appauvrissement désigné sous le nom de misère physiologique.

« Par conséquent, l'alimentation des enfants et des convalescents mise hors de cause, les adultes bien portants et même beaucoup de malades, les diabétiques et les dilatés en particulier, doivent s'en tenir à la coutume, c'est-à-dire deux grands repas et un léger déjeuner le matin au réveil. »

Louis Lucas, qui a laissé d'importants travaux sur la médecine et la chimie nouvelles, jette aussi un cri d'alarme: « Les grands mangeurs, écrit-il, activent leurs fonctions végétatives, doublent leurs éliminations et leurs excrétions; ils ont un moi moins conscient, moins actif et moins lucide, et le mouvement en plus qu'ils donnent aux organes industriels du corps, c'est-à-dire aux viscères, en allant frapper le cerveau, amène

des hallucinations et des dérangements intellectuels; les gros mangeurs tendent à devenir hypocondriaques, inconscients, impuissants et idiots. »

Le Docteur H. Michaud écrit: « Voulez-vous vivre vieux et rester sain, soyez sobre: telle est la loi primordiale de toute hygiène de la vieillesse. » (Docteur Michaud. — Pour vivre vieux, Paris, s. d.)

« Seule, dit le Docteur Monin, une sobriété de tous les instants jointe à une activité physique jamais démentie, préservera de catastrophes prématurées ces Damoclès si communs dans notre bourgeoisie contemporaine. Qu'ils cessent de penser surtout par le ventre, et ils ne creuseront pas, comme l'a dit James Eyre, leurs tombes avec leurs dents ! La gastrolâtrie est mère de la dyspepsie... La surcharge alimentaire est, il n'en faut pas douter, la raison majeure de la plupart des troubles digestifs. »

Nous pourrions multiplier à l'infini ces citations.

Reste à déterminer la qualité des aliments à ingérer.

Ici, il faut encore rompre avec de longues et tenaces habitudes, si l'on veut obtenir à la fois des résultats d'ordre psychique et une certitude de longévité.

Un préjugé courant, c'est que ceux qui veulent activer la marche de leur machine, aient recours à des fortifiants, à des extraits, à des pilules, à des cachets, à des drogues, sous prétexte qu'ils donnent, sous un petit volume, une suractivité heureuse. Quelle grossière erreur !

Le Docteur Gaston Durville, nous dit dans son Art de vivre longtemps: « Se nourrir d'aliments concentrés artificiellement, sous prétexte de se fortifier, ou simplement de se mieux alimenter, c'est se tuer autant et plus peut-être que lorsqu'on s'alimente avec des produits naturels surabondants. » (Docteur Gaston Durville. — L'Art de vivre longtemps, 2e édit., Paris, s. d.).

Le surmenage alimentaire a les conséquences les plus funestes. Il provoque des auto-intoxications. Il nous donne les insomnies, les migraines, les cauchemars, les lourds réveils qui nous laissent plus fatigués que la veille. C'est une des principales causes de la dilatation d'estomac, de la constipation, de la diarrhée et de presque toutes les affections du foie, des reins et de la vessie. Il encrasse et déforme nos articulations et voici les douleurs intolérables de la goutte et du rhumatisme.

Si vous vous chargez inconsidérément de nourriture, vos urines deviennent troubles et fétides, votre peau trop grasse. Vous avez des sueurs abondantes. Vos cheveux tombent de bonne heure.

Le cœur, surmené, ne remplissant plus régulièrement son travail de pompe aspirante et foulante, laisse les vaisseaux s'engorger. Il se produit des troubles congestifs, des poussées de chaleur et un besoin de somnolence après les repas, des lourdeurs de tête, des palpitations, des battements de cœur au moindre effort, des rhumes, des varices, des stases veineuses, des hémorragies (saignements de nez... et, chez la femme, des règles abondantes et douloureuses), toutes manifestations d'une mauvaise circulation.

Les voies respiratoires fonctionnent mal. L'essoufflement se produit et, pour le plus

petit effort, pour quelques centaines de mètres à parcourir ou quelques marches à gravir, vous soufflez comme un asthmatique.

Le système nerveux, qui a partie liée avec la circulation et la respiration, est victime d'un état de chose si défectueux. L'intoxiqué devient lourd, paresseux, faible, donc suggestionnable. Cette faiblesse ne peut que s'accroître. Il devient irritable, emporté. Des colères sans motifs, ne le manifestent que trop souvent. La neurasthénie, les idées noires s'emparent de lui avec d'autant plus de facilité que le sommeil le fuit et le prive de sa force réparatrice.

II est un moyen simple de vous rendre compte si vos acquisitions alimentaires — solides et liquides — répondent aux besoins de votre organisme. C'est de constater, par vous-même, l'état de votre foie; et ceci vous est particulièrement facile lorsque votre gourmandise ou votre imprévoyance vous ont poussé à vous gaver.

Le foie est un organe de surveillance extrêmement précieux. Il neutralise, transforme, détruit ou accumule en lui les produits toxiques que la digestion lui amène. Buvons-nous de l'alcool ? Cet alcool va passer par le foie. Sous l'influence de ce poison, les cellules hépatiques vont être fortement lésées; après s'être énergiquement défendues, elles vont s'atrophier. Et les « petits verres », ajoutés quotidiennement aux « petits verres », vont donner à l'alcoolique une lésion grave: la cirrhose atrophique. Alors le foie ne remplit plus le rôle de protection organique auquel il est destiné, et c'est bientôt tout un cortège de maux amenant l'alcoolique, véritable épave humaine, à la folie, au délirium tremens, à la mort.

Quand le poison est moins violent que l'alcool, il se produit au foie une lésion d'aspect différent; emplissons-nous notre estomac d'une alimentation trop abondante, nous « gavons-nous » ; alors le foie accumule en lui, sous forme de substances diverses (glycogène, graisse) le surplus de ce qui est nécessaire au renouvellement de nos cellules. En outre, de la graisse va se fixer en différents endroits du corps; nous « prenons du ventre » ; les femmes voient non sans inquiétude leurs formes prendre chaque jour des proportions plus grandes; le double menton vient modifier l'harmonie de leur visage.

Cette surcharge de graisse, non seulement va se placer sous la peau du ventre, des hanches, des seins, du cou..., mais elle envahit nos organes.

Vous connaissez sans doute comment les éleveurs s'y prennent pour suralimenter les oies et obtenir le délicieux « foie gras »? Ils obligent ces animaux à une suralimentation extrêmement abondante et comme la bête se refuse d'instinct à cette pratique, ils la gavent de force. Ces oies engraissent et leur foie, qui va s'encombrer lui aussi de graisse, prend bientôt des dimensions énormes, à la grande satisfaction du gaveur qui y trouve un large profit.

Ce que certains font pour les oies, beaucoup de nos contemporains le font sur eux-mêmes. Ils se gavent à plaisir. Et la conséquence, quoique plus lente, n'en est pas moins dangereuse. A nous gaver, nous encombrons notre foie de cellules graisseuses et comme cet organe ne suffit plus à son rôle, il nous prédispose bientôt aux maladies les plus graves.

Quantité de gens, d'ailleurs, se gavent sans s'en rendre compte; ils se rendent malades sans s'en douter; ils se croient simplement « bons » mangeurs et se félicitent de leur

appétit. La constatation de l'extraordinaire fréquence de la suralimentation, chez nos contemporains à fait dire, non sans raison, au Docteur Gaston Durville cette phrase: « Nous sommes tous des gavés. »

Le travail anormal, la suractivité que vous imposez peut-être à votre foie, vous pouvez vous-même les suivre, vous en rendre compte. Le foie est situé à votre côté droit immédiatement derrière, les côtes inférieures; lorsqu'il est en suractivité, il grossit, et son lobe gauche déborde devant l'estomac. De plus, il est d'une grande sensibilité. Il s'ensuit que si vous avez un foie congestionné, pléthorique, il vous suffira d'appuyer vous-même avec l'extrémité des doigts au creux de l'estomac pour provoquer aussitôt une gêne ou une douleur, d'autant plus vives que votre foie sera plus surmené, plus atteint.

Les médecins naturistes, c'est-à-dire ceux qui veulent ramener l'être humain à la santé en se conformant aux lois de la nature, ont signalé ce signe d'intoxication alimentaire.

Le Docteur Gaston Durville, dans l'ouvrage déjà cité, déclare nettement: « Le surmenage du foie se traduit par des poussées fébriles douloureuses de cet organe. Le signe de cette pléthore hépatique réside dans la sensibilité du creux épigastrique. » Le creux épigastrique correspond au lobe gauche du foie, et non à l'estomac.

Le Docteur Pascault s'appesantit sur ces manifestations congestives du foie. « C'est parfois, dit-il, dans le côté droit, une pesanteur sourde qui dure plusieurs jours consécutifs. Mais un phénomène infiniment plus fréquent, c'est une douleur localisée au creux épigastrique, exactement au sommet de l'angle rentrant formé par le rebord des côtes ou un peu plus bas à droite: douleur superficielle, souvent assez marquée pour forcer la femme à se délacer où à adopter le corset bas (signe des temps !), pour obliger l'homme à se desserrer et à porter bretelle. Cette sensibilité épigastrique, généralement fugitive et ne se faisant sentir que dans les heures qui suivent immédiatement le repas, est en relation, non avec une souffrance de l'estomac (lequel est situé plus bas, à gauche et plus profondément), mais avec la congestion d'une partie du foie, que nous avons appelée le « lobe d'alarme », parce qu'elle dénonce les perturbations digestives d'une manière très précoce et très sûre. »

image

Fig. 5. — Schéma des principaux viscères abdominaux.

(D'après M. Letulle: Inspection, palpation...)

L'organe qui nous intéresse ici est le foie. C'est une masse charnue très volumineuse, d'un brun rouge qui est placée à droite du corps, contre le diaphragme immédiatement sous les dernières côtes (5^{e} et 10^{e}). Le lobe gauche du foie s'étend à la ligne médiane du corps sur l'estomac qu'il recouvre en partie. Lorsque nous nous suralimentons, notre foie grossit et devient douloureux à la palpation. — On voit sur ce schéma, en dehors du foie: l'estomac, la rate (du côté gauche de la poitrine, sous les dernières côtes) et le gros intestin.

Qui se refuserait, sachant les dangers auxquels il court peut-être, à vérifier lui-même l'état de son foie ? Ne vous effrayez pas surtout s'il est douloureux et ne vous croyez pas

atteint des pires maladies ! Que chacun le sache, cette sensibilité du creux de l'estomac est un signe d'alarme. Il doit vous montrer si vous vous êtes éloigné des lois de la nature.

Dans les cas peu graves, on se guérira soi-même en se mettant au régime alimentaire sain, en faisant des exercices respiratoires, de la marche active au plein air. Le massage manuel doux, s'adressant directement au foie, et exécuté par un masseur habile, ainsi que l'air chaud (Des applications d'air chaud sont faites à notre Fondation de Neuilly avec l'appareil breveté du Docteur Marcel Viard: Le Mill.) ont rapidement raison des lésions plus profondes.

image

Fig. 6. — La recherche de la sensibilité du creux épigastrique.

La précédente figure nous montre que le foie, normalement, déborde devant l'estomac, au creux épigastrique. Lorsque nous nous suralimentons, notre foie grossit et devient douloureux. Nous avons un moyen de nous rendre compte de l'état de santé de cet organe en nous palpant nous-même à la pointe du sternum, immédiatement sous les côtes. Si la pression des doigts fait naître une douleur, c'est que notre masse hépatique est congestionnée. C'est là un signe d'alarme qui doit nous décider à vivre plus sainement.

Revenons encore aux troubles d'intoxication, car il nous faut en bien montrer la cause réelle.

Il y a deux catégories d'intoxiqués alimentaires:

1°. — Les intoxiqués maigres au foie souvent atrophié, à la figure pâle, jaunâtre, quelquefois émaciée;

2°. — Les intoxiqués gras au ventre rebondi, à la démarche lourde.

Voici un portrait précis que nous trace le Docteur Paul Carton des intoxiqués gras, qu'il appelle des « intoxiqués florides » :

« II y a, dit-il, la légion des athlètes carnivores, des souleveurs de poids, des lutteurs, boxeurs et batteurs de records. Ces lutteurs monstrueux, masses de muscles hypertrophiés et de graisse croulante... ne soulèvent pas mon admiration, parce que ce sont des cas d'hyperfonctionnement morbide. L'hypertrophie de leurs tissus comme de leurs performances est pathologique, parce que provoquée par des moyens anti-physiologiques qui font rendre à leurs organes plus qu'il n'est dans la nature de donner et parce que, selon la loi de la vie, toute surexcitation démesurée se paye d'un épuisement et d'une ruine consécutives. L'apogée de ces athlètes est d'ailleurs très passager, la plupart du temps; leur vigueur excessive est un feu de paille qui ne se retrouve pas dans leur descendance. Ce sont des anormaux, des plantes forcées, appelées à être brûlées un jour ou l'autre par l'engrais violent qui est la cause de leur exubérance déraisonnable. » (Docteur Paul Carton. — Les Trois aliments meurtriers, Paris, 1912, p. 21.)

Et le jugement du Docteur Gaston Durville n'est pas moins sévère: « Que les gourmands, les gros mangeurs aient une face rubiconde et un ventre saillant, je ne le conteste nullement, au contraire. C'est de ceux-là qu'on a coutume de dire qu'ils ont bonne mine, qu'ils sont pleins de santé, de force, et que sais-je encore ! II n'est pas moins

vrai qu'à brutaliser les organes digestifs on en tare les fonctions. Les bouchers qui sont gavés de viande et que l'on voit à leur devanture avec leur figure injectée et violette et leur ventre en besace, comptent parmi ceux qui meurent les premiers. Congestion cérébrale et maladies de foie sont les tristes résultats de leur gavage intensif. » (Docteur Gaston Durville. — L'Art de vivre longtemps, 2e édit., Paris, s. d., p.80).

La suralimentation est, nous ne craignons pas de le dire, un danger social. C'est elle qui est le principal fléau à combattre, elle qui, encrassant les rouages de notre machine, crée l'arthritisme, affaiblit considérablement la résistance de notre organisme, qui ne peut lutter alors efficacement contre les microorganismes. Nous devenons la proie, oh combien facile ? des microbes qui donnent naissance aux maladies les plus graves, comme la tuberculose et le cancer.

Les tuberculeux par arthritisme sont légion: neuf sur dix le sont devenus par une alimentation vicieuse, c'est-à-dire grâce à l'arthritisme. Le Docteur Carton ne craint pas d'affirmer que le plus sûr moyen de contracter la tuberculose, c'est de consommer pendant quelques mois de la viande crue.

Un grand maître ne s'est-il pas écrié, avec infiniment de raison, que la suralimentation a tué plus de tuberculeux que la tuberculose elle-même ! Quelle erreur clinique, plus, quel crime, commettent les médecins qui suralimentent les pauvres tuberculeux et les conduisent ainsi d'un pas rapide au tombeau !

Les médecins naturistes nous le disent: l'arme thérapeutique la plus efficace que nous possédions pour lutter contre la tuberculose, c'est un régime sain, un régime sans viande, le régime végétarien. Et cette opinion résulte d'observations journalières.

Nous ne saurions donc trop insister sur les dangers que présente une alimentation surabondante et défectueuse. Ces troubles varient selon nos résistances organiques, selon notre tempérament.

Le Docteur Gaston Durville a précisé de la façon suivante les signes de fatigue d'origine alimentaire chez le sanguin et le bilieux.

C'est surtout le foie qui trahit chez les sanguins cet état pathologique. Il amène d'abord, souvent sans fièvre, des poussées congestives et douloureuses qui vont en s'aggravant, mais sans continuité, aussi attribue-t-on à une indigestion passagère ce symptôme isolé d'un état continu. Puis le malaise s'installe au creux de l'estomac. Si le foie se fatigue à nouveau, on voit à la longue apparaître de gros troubles congestifs : congestion hépatique non-seulement du lobe gauche, mais de tout l'organe, avec débordement en dessous des côtes, phénomènes douloureux, violents dans le côté droit, dans la vésicule biliaire, dans le dos, l'épaule droite et le bras droit, débordements biliaires et évacuation ou non de calculs.

« L'accident passé, dit plus loin le Docteur Gaston Durville, l'individu revient ou semble revenir à la parfaite santé; la crise a été un effort bienfaisant de la Nature pour rétablir l'équilibre rompu; celui qui en a été la victime retrouve une énergie, une activité qu'on remarque et qu'on envie; mais les crises se renouvellent puisque persiste la faute alimentaire qui les produit et, à chaque assaut compensateur que fournit l'organe, la résistance organique de celui-ci s'affaiblit. Alors se manifestent davantage les signes de

fatigue arthritique: le sujet se pléthorise, perd ses muscles qui se remplacent par de la graisse, « prend du ventre » ; il s'essouffle au moindre effort; transpire pour rien d'une sueur acide qui brûle son linge et fait tomber ses cheveux. Il devient de plus en plus goutteux et rhumatisant, fait des boutons, des eczémas, des furoncles, des pharyngites, des rhumes, des angines, des palpitations; il devient incapable de penser ou d'agir après le repas et s'endort ou somnole après le dessert. Bien entendu, il considère ses douleurs pendant la digestion comme des phénomènes normaux et attribue au froid tous les autres troubles précités... » (Docteur Gaston Durville: La volonté et la fatigue. Journal du Magnétisme avril 1917, janv. et févr. 1918.)

L'encombrement hépatique ne tarde pas à provoquer à distance des troubles mécaniques de circulation par suite de la compression de la veine cave et de la veine porte dans le foie. Il en résulte des varices, des hémorroïdes et, chez les femmes, des fibromes et diverses autres incommodités de l'utérus. II se produit fréquemment, dans ces cas, des hémorragies utérines ou hémorroïdaires qui peuvent, si elles sont traitées avec soin et en temps utile, décongestionner le malade. Comme, généralement, on attribue ces malaises à toute autre cause qu'aux excès alimentaires, on ne s'aperçoit pas que cette intoxication funeste crée des inflammations chroniques des reins et que l'on prépare là place aux coliques néphrétiques lesquelles ne se font point attendre. Heureux ce gastronome impénitent, si une apoplexie mortelle ne vient pas le guérir définitivement de toutes ses maladies !

Pour les bilieux, le danger de la suralimentation, s'il est différent, n'est pas moins grave. Chez eux, la fatigue digestive se traduit par une irritabilité nerveuse, prélude de l'insomnie. Une fois au lit, le bilieux est agité, il se sent un irrésistible besoin de se remuer, le sommeil le fuit et, moins il dort, plus l'agitation nocturne gagne du terrain .Il arrive souvent que le médecin ne voit que ce symptôme et n'en cherche pas la cause: il prescrit une potion calmante qui fait dormir vaille que vaille, d'un sommeil peuplé de cauchemars. La langue demeure sale, le corps est courbaturé comme après une excessive fatigue corporelle. Du côté de l'estomac, le mal se caractérise par des « crises d'abord isolées et fugaces d'acidité, d'aigreurs, accompagnées de nausées et de dégoût des aliments. Invariablement, dans ces cas, on incrimine l'anémie, la faiblesse générale, la dyspepsie nerveuse, et on suralimente le patient, ce qui ne fait qu'aggraver son mal. Si on palpe l'estomac avec précaution on constate toujours qu'il est dilaté. Cette dilatation peut être minime; mais généralement, elle est assez importante. On peut trouver des estomacs dilatés et abaissés jusqu'à 3, 4, 5, 6 travers de doigt au-dessous de l'ombilic et, ce qui est étrange, c'est qu'il est de ces outres clapotantes, gargouillantes et fermentantes, qui ne sont aucunement douloureuses. L'estomac est, peut-être, l'organe qui se laisse le mieux martyriser sans rien dire. Il est néanmoins de ces estomacs dilatés et clapotants qui sont douloureux.

« Le foie, qui est passé, antérieurement, par une phase d'hypertrophie, tend à diminuer: il y a insuffisance et souvent en même temps, rétention biliaire, celle-ci produisant la teinte de peau jaunâtre caractéristique des individus bilieux. Le surmenage intestinal se révèle par des diarrhées généralement fétides, alternant avec des périodes de constipation opiniâtre. La fosse iliaque droite est sensible à la pression profonde; cette sensibilité traduit des lésions du colon; ces dernières vont souvent jusqu'à provoquer l'appendicite. La peau est sèche, les dents se carient et tombent, souvent sans faire beaucoup de mal.

L'intoxication générale se manifeste par des troubles de la circulation, et spécialement de la circulation des extrémités des membres. Un signe a une grande valeur au point de vue du diagnostic, — j'ai proposé de l'appeler signe de Carton, du nom du premier qui l'a décrit, — il consiste dans une teinte carminée foncée des ongles des mains, due à la toxicité arthritique, et qui tranche sur la pâleur des téguments voisins. »

C'est l'un des indices les plus sûrs de la maladie hépatique par faute alimentaire.

On le voit, les troubles qui peuvent naître dans l'organisme d'une alimentation surabondante et mal comprise sont assez graves pour devoir être pris en considération. Il nous faut d'autant mieux y songer que le danger est méconnu. Ces troubles portent, à notre santé physique, une atteinte qui a nécessairement sa répercussion sur nos facultés intellectuelles et morales. Le sanguin, endormi et colérique, ainsi que le bilieux, à la figure émaciée, au teint jaunâtre et qui, sous l'exaspération nerveuse causée par sa mauvaise alimentation, devient constamment irritable, doivent tous deux modifier leur tempérament en se donnant une nourriture plus saine et mieux appropriée à leurs besoins physiologiques.

Nous ne devons pas considérer notre corps comme le but de notre travail et de nos recherches, mais comme un animal au service de notre esprit; il a donc droit aux soins, aux bons traitements que l'on doit à tout être à qui l'on demande une certaine somme de travail. Nous lui sommes beaucoup plus funestes par une alimentation exagérée et mal comprise que par des privations même excessives.

Nous venons de signaler les dangers que présentent, d'une façon générale, les aliments pris en trop grande quantité. Il nous faut maintenant envisager les dangers que nous courons en recherchant un excès de qualité.

Non seulement, d'une façon générale, nous mangeons trop, mais nous mangeons trop bien. Régler, même strictement, la quantité des aliments ingérés n'est pas tout, si nous voulons acquérir une santé robuste. Il faut déterminer quelle doit être leur qualité.

Nous ne saurions trop insister sur les dangers auxquels nous exposent certains aliments si on les prend en abondance et sur les tares qu'ils laissent après leur passage dans l'économie. Ces tares nous font souffrir, inconvénient sérieux, mais surtout elles offrent l'inconvénient plus grave de se transmettre à nos descendants et de créer, sinon des malades, du moins des candidats tous désignés à la tuberculose, à l'artériosclérose, et même, si nous parlons de l'alcool — comme nous serons obligés de le faire — à la folie, au vice, à tous les malheurs physiques, moraux et sociaux.

Il ne faut pas croire que ce tableau soit chargé. Nous ne nous laissons pas entraîner par des théories. Des citations d'auteurs connus, des faits cliniques, prouvent que nous nous trouvons en présence de cas pathologiques, malheureusement trop réels. Ce sont ces constatations journalières et ces faits nombreux qui feront aisément comprendre à ceux qui désirent développer leur Volonté, leur Magnétisme personnel qu'ils ne doivent pas, par une alimentation surabondante et mal comprise, perdre les fruits de leur entraînement.

La viande, le sucre et l'alcool, sont, dit très justement le Docteur Paul Carton, des aliments meurtriers.

Nous commençons par le premier de ces aliments, la viande, qu'il faut, sinon condamner complètement, du moins restreindre le plus possible et considérer non comme un aliment indispensable, mais comme un simple excitant, bon à suractivé nos forces, quand nous nous trouvons dans la nécessité de donner une somme inaccoutumée de travail, que ce travail soit manuel ou cérébral. Mais, en thèse générale, elle ne nous est pas utile, au contraire. Les ordres religieux qui ont fait les plus rudes travaux de défrichement, d'assainissement, les Trappistes en particulier et les Pères Blancs de la région saharienne, ne mangent jamais de viande et vivent fort âgés. On peut objecter pour les nations végétariennes en majorité, comme l'Inde, que l'activité n'y est pas grande. Mais ce n'est pas un reproche qui puisse être fait au Japon. Et pourtant les japonais considèrent la viande comme une nourriture rarement usitée et ne s'en servent que comme d'un excitant momentané, dans les cas où nous employons l'alcool et le café.

La conformation de l'homme ne l'assujettit nullement à une nourriture carnée: Flourens, Cuvier, Buffon lui-même, constatent que sa structure au point de vue digestif apparente l'homme aux grands singes et le prédispose à se nourrir de fruits, de racines succulentes, en un mot de végétaux. Buffon, que l'on ne saurait taxer de modernité excessive et qui vivait à l'époque des festins à 5 services de 8 à 10 plats chacun, n'en a pas moins dit expressément: « l'homme pourrait, comme l'animal, vivre de végétaux... La nature entière semble suffire à peine à son intempérance et à l'inconstante variété de ses appétits. L'homme consomme, engloutit lui seul plus de chair que tous les animaux ensemble n'en dévorent, et c'est plus par abus que par nécessité. »

image

Fig. 7. — Les trois aliments meurtriers. La viande Le sucre L'alcool

Cette opinion des naturalistes est corroborée par la physiologie. Les excitations que donne la viande sont suivies de dépressions qui rendent nécessaire l'usage constant des aliments carnés ou de l'alcool. Ce mal est grave : la viande, passée dans l'intestin, perd toute valeur d'excitation et ses déchets ne servent plus qu'à provoquer des fermentations putrides qui intoxiquent l'économie. Par cet abus, nous rudoyons nos organes, nous contrarions le travail de nos viscères digestifs.

Mais, dira-t-on, la viande contient une grande quantité d'azote. Elle en contient bien moins que certains légumes, les lentilles, par exemple. De plus, cet azote ayant été déjà assimilé par l'animal dont nous mangeons la chair, a perdu une partie des forces vives qu'il avait puisées dans la terre et dans l'influx solaire. Enfin, la viande est dépourvue des sels minéraux indispensables à la vie de nos cellules, alors que les végétaux en sont si riches. Ces sels minéraux, dans les animaux, sont localisés dans le système osseux et, si nous voulions être logiques avec nous-même, comme le remarque très justement le Docteur Gaston Durville, en nous adonnant à l'ingestion de la viande, nous devrions, comme les vrais carnassiers, ingérer aussi les os. Enfin, nous sommes mal organisés pour neutraliser les violents poisons contenus dans les viandes: ptomaïnes, leucomaïnes, qui s'attaquent aux cellules nobles de nos organes.

La viande est donc un produit dangereux et son abus à pour notre organisme, les plus

tristes conséquences.

Qu'on en juge par ce que disent des médecins.

« La viande, écrit le Docteur Paul Carton, est un excitant a digestion gastrique pure: elle engendre une brusque saccade de stimulation qui a le défaut d'être une irritation anti-physiologique. L'euphorie qu'elle procure, en plus de sa nocivité, est passagère et nécessite, pour être entretenue, la répétition de prises d'aliments carnés ou d'alcool. » (Docteur Paul Carton. — Les Trois aliments meurtriers, Paris, 1912, p. 12.).

Et plus loin, le même auteur ajoute: « La pratique médicale est là, d'ailleurs, pour nous mettre en pleine évidence les méfaits de la viande. Elle atteste qu'elle est la cause presque exclusive des affections du tube digestif. C'est elle qui crée les dyspepsies, les entérites, l'appendicite. C'est elle qui favorise l'éclosion de la fièvre typhoïde, des dysenteries. C'est elle qui forme le véritable point d'appel pour la fixation des parasites de la tuberculose et du cancer. La meilleure preuve nous en est fournie par les succès thérapeutiques que sa suppression détermine dans les cas d'affections du foie, de l'estomac, de l'intestin, et même de la tuberculose. A tel point, que les prescriptions de médications à base de jus ou d'extraits de viande ne peuvent être considérées que comme autant d'attentats à la vie des malades. » (id., p. 14).

De son côté, le professeur Bouchard déclare: « Les carnivores ont la langue sale, l'haleine mauvaise, les selles irrégulières et fétides, des dérangements gastro-intestinaux fréquents, des affections cutanées habituelles, des migraines, des rhumatismes, de l'obésité ou de l'émaciation. »

Le Docteur Jules Grand ne craint pas d'affirmer que « les personnes qui continuent de manger de la viande par goût, ou qui se croient obligées de le faire, sous le prétexte que leur santé ne leur permet pas d'en supprimer l'usage, sont victimes d'une erreur dont elles devront forcément subir les conséquences à une échéance plus ou moins lointaine suivant le cas. »

A cette opinion s'ajoute celle du Docteur Gaston Durville. Il dit dans son Art de vivre longtemps:

« Je considère la viande comme dangereuse surtout parce qu'elle apporte à nos cellules une trop grande quantité de principes nutritifs albuminoïdes que l'organisme est impuissant à rejeter au dehors sous forme d'ammoniaque. Ces matières albuminoïdes en trop grande quantité intoxiquent nos cellules; en outre, elles les excitent brutalement et nous donnent, comme conséquence, cette impression de bien-être extraordinaire, d'euphorie que nous avons tous éprouvée après un repas carné. En réalité, ce bien-être, cette euphorie ne sont que trépidation artificielle; la conséquence en sera usure et dépression. »

Beaucoup croient que la viande est indispensable à l'économie humaine, sous prétexte qu'elle contient des principes albuminoïdes. Pourtant l'organisme, même actif, consomme extrêmement peu de substances albuminoïdes pour la réparation de ses protoplasmes usés: trois à quatre grammes par vingt-quatre heures, au maximum. « Or, constate très judicieusement mon frère, le Docteur Gaston Durville, le moindre mangeur de viande absorbe au moins deux cents grammes de substances albuminoïdes par jour, c'est-à-dire de quoi réparer les protoplasmes usés de cinquante individus. Nous nous livrons donc à

une vraie débauche de matières albuminoïdes.» (Docteur Gaston Durville. — L'Art de vivre longtemps, 2e édit., Paris. s. d., p. 106.).

Souvenons-nous que la viande est un excitant, rarement utile, souvent dangereux. Il ne faut en user qu'avec modération et le mieux est évidemment de s'en abstenir totalement. Les travailleurs manuels ont tort de dire que sans un estomac gavé de viande, ils « crèvent de faim. »

Le sucre ne cause pas moins de ravages que la viande. Nous parlons du sucre industriel, du sucre en morceaux ou cristallisé qui se consomme seul ou mêlé aux aliments.

Le sucre industriel est un aliment mort qui a perdu, dans les opérations auxquelles il a été soumis, les qualités qu'il avait dans le protoplasme végétal. A l'état de concentration où nous le mangeons, le sucre est une sorte de drogue, un produit chimique, un puissant excitant, plus nuisible qu'utile.

Les ouvriers manuels, les athlètes, les coureurs qui ont une grosse somme d'efforts à donner, trouvent dans le sucre une excitation, une dose d'énergie qui les aide pour accomplir leurs performances. N'est-ce pas un moyen de surexciter les chevaux de course que de leur donner, quelque temps avant le départ, une certaine quantité de sucre ? Mais cette suractivité artificielle, produite par l'absorption d'un corps chimique concentré, ne peut être que dangereuse pour l'organisme qui ne le brûle pas.

Le sucre industriel est un excitant d'autant plus dangereux qu'il se présente sous une forme attrayante, bénigne. C'est une pratique détestable qui pousse les parents et les nourrices à donner du sucre aux nouveaux nés, de même qu'aux enfants de tout âge, sous prétexte de les gâter. Il en résulte, pour les premiers, ces diarrhées qui les emportent avec une si terrible rapidité et dont on cherche les causes partout ailleurs que dans leur véritable motif. Pour les enfants plus âgés, le sucre présente un danger d'une autre forme: il crée chez ces jeunes organismes une excitation sans aucun rapport avec la dépense musculaire ou cérébrale qu'ils ont occasion de fournir. Certains cas d'exaltation nerveuse et de très pénibles insomnies, chez des enfants aussi bien que chez des adultes, ont été guéris par la simple suppression du sucre, dont une tendresse maladroite leur faisait une récompense et un plaisir. Si l'enfant, doué d'une bonne santé, échappe à ces traitements absurdes, il n'en demeure pas moins prédisposé aux maladies congestives, aux troubles hépatiques, au diabète et à toute espèce d'incommodités, moins graves peut-être, mais tout aussi désagréables, en particulier les maladies de la peau. Les petits chiens d'appartement terminent prématurément leur existence et sont obèses à un âge encore peu avancé parce qu'on les sédentarise et que, très souvent, on les gave de sucre et de viande.

Il est, d'ailleurs, absurde de penser que nous ne pouvons nous passer de cet aliment soi-disant d'épargne. Il y a cent ans à peine, la consommation du sucre en Europe n'était pas le dixième de ce qu'elle est actuellement. Nos aïeux n'en vivaient pas moins beaucoup plus longtemps que nous. Ils ne connaissaient de sucre que celui des fruits et le miel, excellents ceux-là parce que dilués et naturels. Il suffit de lire les anciens livres de cuisine pour voir combien était restreinte la consommation du sucre en pains ou en morceaux. On sucrait la tisane et autres infusions surtout avec du miel; en tout cas, il n'y avait jamais de

sucre en morceau sur la table. Ces petits rectangles que notre épicier nous débite présente encore un danger: leur découpage cause chaque année la mort d'un grand nombre d'ouvrières; en respirant la poussière de sucre, elles deviennent rapidement tuberculeuses. Si le sucre avait pour l'organisme la parfaite innocuité du miel, il ne causerait pas ces maux.

Le sucre chimique que nous ajoutons à nos aliments, ou que les enfants sucent sous forme de bonbons ou de sucre d'orge est donc dangereux.

Voici ce que dit à son sujet le Docteur Gaston Durville:

« Le sucre industriel est un des aliments meurtriers pour nos organismes, un des aliments incendiaires. Absorber, comme le font tous nos contemporains, en plus de leur ration alimentaire quotidienne déjà surabondante, la valeur de quatre, cinq, six morceaux de sucre, et plus, souvent, c'est condamner son organisme à un hyperfonctionnement morbide et tuant. » (Art de vivre longtemps, 2° édit., p. 98)

Le Docteur J. Lépine signale également le danger du sucre industriel.

La voix du Docteur Paul Carton est encore plus énergique. Il considère, avec un sens très précis des réalités, que le sucre industriel, le sucre « dévitalisé », est, pour lui, une des principales causes de la mortalité infantile.

« Je suis persuadé, écrit-il, que des 80.000 enfants de un jour à un an que la France perd chaque année, plus de la moitié meurent victimes du sucre qu'on ajoute à leurs biberons. C'est ce sucre maudit, plus encore que les microbes contenus dans le lait, qui est la cause réelle des malaises digestifs, des entérites, des diarrhées foudroyantes, des troubles de nutrition, des insomnies, des crises de nervosisme, qui s'abattent sur les enfants en bas âge (certains auteurs ont même décrit, chez l'enfant, « une fièvre de sucre » — Schaps, Molhausen, Finkelstein et Meyer). C'est lui qui est la cause indirecte de l'éclosion des maladies infectieuses qui s'acharnent sur les petits enfants avec la fréquence que l'on sait. Il partage avec la viande la responsabilité des affections du second âge. A saturer les enfants de sucre, de bonbons, de chocolat, de confitures, on détruit leur santé avec une lamentable inconsciente. »

Et pour l'adulte, le danger n'est pas moindre. « L'arthritisme, déclare le Docteur Carton, avec ses manifestations graves tardives le guette. C'est le sucre surtout, qui favorise à ce moment la tare congestive, qui provoque la surcharge sanguine, l'œdème du sang, qui mène aux congestions viscérales, aux hémorragies cérébrales; c'est lui qui contribue puissamment à l'éclosion des rhumatismes, de la goutte, de la tuberculose; c'est lui qui dégrade le foie et le pancréas et influe ainsi, d'une façon capitale, sur la production du diabète. Plus la consommation du sucre s'accroît, plus la mortalité diabétique s'élève. »

Le sucre meurtrier, c'est, ne l'oublions pas, le sucre industriel, en morceaux, cristallisé ou en poudre, ou donné sous forme de bonbons. Le sucre, ainsi préparé, sucre mort physiologiquement, devient une véritable drogue, un produit pharmaceutique dangereux si on en abuse.

Il n'en va pas de même, nous ne saurions trop le répéter, du miel et du sucre naturel qui se trouve en suspension dans les fruits. Celui-ci est vivant, d'une assimilation plus facile et ne saurait causer, à dose normale, aucun trouble organique.

Arrivons maintenant à l'alcool.

Dire ses méfaits paraîtra presque une redite, mais c'est une certitude que l'on ne saurait trop faire pénétrer dans la masse. Nos élèves devront éviter toute boisson fermentée.

Notre intoxication par l'alcool est aussi de date récente, D'après les travaux très documentés du Docteur Gourmont, la consommation de l'alcool a triplé depuis 1850, ou plutôt depuis 1860, date à laquelle le néfaste perfectionnement des appareils de distillation a permis de tirer l'alcool non seulement: des fruits de nos climats: raisins, pommes, poires, prunes, cerises, mais des betteraves, des pommes de terre, des grains, des figues sèches et même du bois. On pense que, en dehors des inconvénients que nous allons énumérer et qui sont ceux des alcools les plus parfaits, ces produits chimiques, faits avec des substances aussi imprévues que le bois, ont, en outre de leur nocivité naturelle, la complication de la déformation industrielle de l'alcool. Ces alcools ainsi faits ont généralement un goût spécial que l'on dissimule par des essences violentes et particulièrement toxiques. Les absinthes à bon marché — les chères ne valent mieux que sous le rapport de la qualité de l'alcool — se font avec des alcools bons tout au plus a mettre dans des réchauds ou tout autre moyen de chauffage. C'est cependant ce « tord boyaux » qui est devenu le poison de notre pays. Il est des provinces, la Normandie notamment, où les patrons donnent une forte proportion des salaires en jetons d'alcool: aussi la taille des conscrits, ainsi qu'on peut le vérifier facilement est-elle devenue la plus petite dans tout le pays, après avoir été l'une des plus grandes.

A ce régime, les maladies qui proviennent de l'alcool ont doublé, triplé, décuplé d'intensité. En 1830, il y avait 10.000 fous dans les asiles, il y en avait 71.547 en 1910 et, sur ce nombre, une forte proportion d'alcooliques: 25 0/0 en ce qui concerne les hommes, 10 0/0 en ce qui regarde les femmes. En ajoutant les alcools aggravés par des essences comme l'absinthe, le Docteur Legrain arrive à 28 0/0 d'alcooliques sur le nombre total et considérable des fous. Depuis la guerre, la vente de l'absinthe est interdite en France, mais, malheureusement, il reste en vente quantité d'autres boissons toxiques.

L'alcool commet bien d'autres ravages. Les Docteurs Abramovski et Kuhne ont démontré que, même ingéré à petite dose, il diminue la mémoire. Il rend l'organisme sans défense contre les lésions pulmonaires: en 1870, il y avait à peine 23 0/0 de pneumonies mortelles, maintenant — ou plutôt en 1898 — en nous rapportant aux statistiques des Docteurs Fernet et Massart, ce pourcentage s'est élevé à 47. Les enfants d'alcooliques meurent très souvent en bas âge et les statistiques démontrent, nous dit le Docteur Gourmont, que, si la France réagissait contre l'envahissement toujours croissant de ce dangereux produit, nous aurions un excédent moyen de 275.000 existences par an.

Enfin, la folie de l'alcool est bien loin d'être une folie douce, et on a le plus grand tort de rire de l'ivrognerie. Le pochard inoffensif et grotesque peut, sous une dose plus forte de poison ou sous la même quantité de poison plus violent, devenir un criminel. En tout cas, il devient un impulsif, incapable de résister à aucune suggestion; c'est un malade, un dégénéré de l'esprit, une véritable loque qui se laissera entraîner au crime, au vol par celui qui saura le dominer dans ses moments de faiblesse intellectuelle et morale. Le Docteur Lannelongue estime que, si la vente de l'alcool rapporte 300 millions à l'Etat, il doit, par le fait même, dépenser ou perdre 2 milliards par diminution de salaires, frais de

répression, d'incarcération et de maladies.

Il est certain que l'alcool industriel est une des causes de cet état de choses: il se répand facilement, sa production est illimitée et son prix peu élevé. Il est non moins évident que l'alcool, sous toutes ses formes est un poison, un véritable danger social.

Boire de l'eau rougie à ses repas comme on mettrait dans son eau du citron ou du sirop — en éliminant la question du sucre — ne saurait constituer un procédé d'intoxication, mais on n'imagine pas généralement la quantité de vin que beaucoup de personnes peuvent absorber, tout en ne se croyant nullement alcooliques, parce qu'elles ne boivent pas d'alcool à l'état pur. Cette quantité peut aller de 2 à 14 litres par jour. Or, comme le vin, même naturel, contient 100 grammes d'alcool à 100° par litre, au minimum, la dose de toxique absorbée par ces « non-alcooliques » est de 200 à 1.400 grammes d'alcool à 100° ou de 400 à 2.800 grammes d'alcool à la dose moyenne de 50°, ce qui dans le dernier cas, fait plus de 3 litres. On comprend aisément que dans une proportion telle, le poison corrode l'estomac, brûle le foie qui ne suffit plus à le neutraliser, sclérose les artères, surexcite les nerfs, blesse les poumons et endommage les reins qui n'arrivent pas à l'éliminer. Il en résulte que, suivant la statistique du Docteur H. Martin, sur 304 enfants de 60 familles d'alcooliques, 132 moururent en bas-âge, 48 eurent des convulsions, 60 devinrent épileptiques, et il y en eut 64 qui parurent sains, mais prédisposés naturellement à toutes les inflammations, à toutes les épidémies.

On conçoit maintenant, nettement, le danger que présentent les trois aliments meurtriers: la viande, le sucre et l’alcool.

Méditons ces sages paroles du Docteur Paul Carton: « A faire usage d'alcool, à faire usage de viande, à faire usage de sucre préparé industriellement, on surexcite ses forces pour mieux les abattre ensuite, on épuise sa vitalité, on prodigue ses réserves de vie, on détruit ses résistances à la maladie, on aggrave toutes ses prédispositions morbides, ses tares viscérales, et on accélère sa décrépitude. En une phrase, c'est l'alcoolisme, le carnivorisme et le sucrisme qui forment, à l'heure actuelle, les plus larges plaies dont souffre l'humanité. » (id., p. 5).

Il est antinaturel pour ceux qui veulent étonner la foule par leurs performances physiques, de recourir à des produits toxiques. L'expérience le prouve.

Le Docteur Haig dit nettement: « II résulte de mes recherches qu'un régime entièrement débarrassé de viande, ainsi que de thé, de café et d'autres substances végétales similaires contenant des alcaloïdes, est de loin le meilleur pour former des athlètes. »

Et si nous faisons appel à l'opinion des psychistes, elle est non moins éloquente.

M. Albert Caillet dit très judicieusement, parlant des aliments meurtriers: « Le stimulant est une substance étrangère qui se substitue à la Volonté pour fouetter le subconscient (ou inconscient) : c'est une personne interposée, en quelque sorte, entre deux parties de nous-mêmes et qui les divise de plus en plus, qui les sépare, tandis que notre but doit être au contraire l'union la plus intime, la coordination la plus parfaite de tous nos éléments constitutifs. » (Albert Caillet — La Science de la vie, Paris, 1913, p. 156.)

Nous pourrions multiplier ces exemples à l'infini, mais n'avons-nous pas suffisamment

souligné le danger que présente une alimentation mal comprise ?

La vie moderne — surtout dans les villes — va à l'encontre des lois de la nature. Nous sommes sans cesse comme des machines à l'état maximum de tension, sans nous soucier de la répercussion de ce surmenage sur notre organisme. Nous vivons au milieu de bruits qui surexcitent notre système nerveux.

Quand nous allons quelque temps en pleine campagne, loin de toute trépidation et que nous rentrons dans une grande ville, le bruit, l'activité mal comprise, l'atmosphère empestée nous dérangent. Puis, bientôt, nous voici repris par la suggestion puissante de la cité. Nous retrouvons nos affaires. Nous revivons cette vie de fièvre au grand détriment de notre santé physique et morale, du parfait contrôle sur nous-même.

Mais puisque la société est ainsi faite et que nous ne pouvons rien, ou presque pour la modifier, cherchons au moins à connaître le danger qu'elle présente, à l'étudier de près et à nous mettre dans les meilleures conditions pour en souffrir le moins possible. C'est un devoir vis-à-vis de nous-même et vis-à-vis de notre race.

Cherchons à bannir de notre régime tout excitant.

Sachons mieux nous diriger.

Apprenons à vouloir.

Le Docteur Paul Carton rappelle que, lorsque Rome voulut enrégimenter ses gladiateurs, elle fut surprise de voir combien ses sportifs, ses colosses offraient peu de résistance à une fatigue continue.

Il en fut de même au cours de la dernière guerre. Le Docteur Gaston Durville a pu constater que les brancardiers qui « duraient » le plus au rude métier qu'il leur fallait faire étaient des intellectuels délicats, des séminaristes, des jeunes gens de la ville que leur volonté et le sentiment du devoir soutenaient beaucoup plus que n'auraient pu faire la force musculaire et tous les excitants du monde.

Nous avons donc en nous de quoi remplacer, par un usage judicieux de nos efforts, le sucre, la viande, l'alcool. Il n'est pas besoin, pour augmenter une production que, par nôtre entraînement, nous saurons rendre plus normale, de détruire notre santé et d'hypothéquer à l'avance le trésor de force que nous devons à nos fils.

Le stimulant auquel vous aurez recours sera une volonté puissante, réfléchie, soutenue, toujours égale à elle-même. Elle sera éclairée par un jugement sain, par une meilleure compréhension des lois de la Nature. Vous vous sentirez chaque jour plus calme, plus maître de vous, plus heureux.

Pour nous conformer très rigoureusement aux lois de la nature, il nous faudrait mener une vie calme et paisible, manger peu et sainement, vivre à la campagne, respirer un air toujours pur, loin des usines et des villes, nous revivifier au contact des rayons bienfaisants du soleil, centre de la vie universelle. Notre conception du bonheur en serait différente. Notre esprit serait charmé de retrouver partout, dans le ruisseau qui coule, la plante qui pousse, l'oiseau qui gazouille ou fait son nid, des exemples d'une activité harmonieuse. Et nôtre cœur s'épanouirait comme la fleur aux caresses du soleil; il

deviendrait meilleur, plus grand, plus généreux ! Mais combien peu, parmi nous, sont à même de réaliser ce rêve !

image

Fig. 8 — Diagramme représentant la valeur nutritive de quelques aliments.

Les aliments sont considérés à poids égal. Plus la partie teintée de noir est grande, plus l'aliment renferme de parties assimilables. On voit donc, par ce diagramme, qu'à poids égal, la noix est plus nutritive que le froment, celui-ci plus utile à notre organisme que les dattes, etc... Le chou est le moins nourrissant parmi les aliments représentés ici.

Nous sommes esclaves de la société. Puisque nous ne pouvons guère échapper à sa tyrannique emprise, cherchons au moins à y vivre plus sainement. Quant au reste, faisons de notre mieux pour nous adapter. Armons-nous de patience, de courage. Efforçons-nous de sourire malgré le temps maussade. Attendons avec foi l'heure de notre affranchissement. Et viennent les difficultés, elles nous trouveront prêts à l'effort.

II est indiscutable que le premier problème à résoudre est celui de notre alimentation.

Tout d'abord, il nous faut considérer la valeur nutritive des différents aliments. Question primordiale. Les diagrammes ci-contre, que nous empruntons à M. Otto Carqué (Otto Carqué. — La Base de toute reforme.), donnent approximativement, mais d'une façon suffisante pour nos lecteurs, une représentation graphique de la valeur nutritive des principaux aliments.

image

Fig. 9 — Graphique représentant quatre diners de même poids, mais de composition différentes.

Dîner n°1 — Huitres, soupe, poisson, roti, volaille, pikles, pomme de terre, patisserie, pain blanc, beurre, glace, gâteaux, vin, café, moutarde, vinaigre, povre, sucre.

Dîner n°2 — Soupe, viande, pomme de terre, épinards, laitue, pain blanc, pudding, café, fromage.

Dîner n°3 — Haricots, laitue, pain de froment complet, fruits étuvés.

Dîner n°4 — Fruits crus, noix, céréales.

Le repas le plus utile à notre économie est le quatrième ; le plus toxique est le repas n°1.

Dans le premier de ces diagrammes, les cercles, de même grandeur, correspondent à un même poids, et les secteurs noirs indiquent la partie assimilable par notre organisme. On voit que les aliments les plus nourrissants sont les noix, puis viennent le froment complet, les dattes, le fromage... L'aliment le moins nourrissant, dans ce tableau, est le chou, mais son utilité est grande, car tenant beaucoup de place dans notre tube digestif, il contente notre appétit, nous oblige à mettre un frein à notre gloutonnerie, nous empêche d'absorber des produits toxiques, balaie nos intestins et facilite ainsi les évacuations.

Dans le second diagramme, les grands carrés représentent quatre dîners de même poids, mais de composition très différente. Les carrés noirs intérieurs traduisent, pour chaque repas, la partie utile à notre économie. On voit immédiatement que le menu le plus utile à notre organisme, non seulement parce qu'il est le plus nourrissant mais aussi parce qu'il encombre le moins nos intestins de déchets, c'est celui qui comporte seulement des fruits crus, des noix, des céréales. Le moins nourrissant et le plus toxique, c'est le dîner n° 1 qui, à côté d'aliments d'une valeur alimentaire secondaire, comporte des excitants plus ou moins nocifs: pickles, café, moutarde, vinaigre, poivre, sucre.

Les produits végétaux conviennent donc mieux à notre organisme. Les œufs, pris sans excès — car l'excès en tout est un défaut, — sont excellents.

Le Docteur Pascault écrit, au sujet de la valeur nutritive des produits végétaux, du lait et des œufs : « Le raisonnement, les expériences physiologiques et la pratique prouvent que nos besoins peuvent en toutes circonstances être satisfaits par les amidons, les sucres, les graisses, les albumines et les sels minéraux contenus dans les produits végétaux, le lait et les œufs. Quelles que soient les conditions d'existence où nous soyons placés, ces aliments sont ceux qui s'adaptent le mieux au fonctionnement de la machine humaine, ceux qui entretiennent la vie avec le maximum d'avantages et le minimum d'inconvénients; à tous les âges, dans toutes les professions, et on peut même dire dans tous les pays, ces aliments sont les aliments essentiels. » (Docteur Pascault. — Les Aliments essentiels.).

Les fruits, parfaitement mûrs, sont très utiles à notre organisme. Ils sont d'une telle valeur nutritive, sous un faible volume, que beaucoup de naturistes conseillent un régime fruitarien absolu.

M. Albert Caillet n'hésite pas à écrire: « Parmi tous les aliments, ceux qui sont le plus favorables à conserver à la Volonté le plein pouvoir de la direction, du corps, sont les fruits: ce sont eux qui communiquent au corps matériel le moins d'autonomie si l'on peut dire. » (Albert Caillet. — La Science de la vie, Paris, 1913, p. 158.)

M. Otto Carqué conseille de « revenir immédiatement à un régime simple et frugal, ne comprenant que les fruits, délicieux et vivifiants, consommés dans l'état où la Nature nous les offre. »

Mangeons en abondance des fruits, mais qu'ils soient parfaitement mûrs. On préférera toujours les fruits nouvellement cueillis ou le sucre est vitalisé, aux fruits secs. Toutefois les noix et les dattes sont parmi les fruits les plus nourrissant. Ce serait, à notre sens, une faute de vouloir vivre uniquement de fruits, mais faisons-leur une large place dans notre alimentation journalière.

La meilleure boisson est l'eau, l'eau de source pure, sans propriété médicamenteuse spéciale, prise en petite quantité, II est indispensable qu'elle soit claire et limpide, sans goût. On la boira telle qu'elle vient d'être tirée, pas trop fraîche. Ne la filtrer que si elle est trouble. C'est commettre une erreur que de faire bouillir l'eau destinée à notre table, car l'ébullition détruit les micro-organismes et, s'il en est de mauvais — contre lesquels, d'ailleurs, notre organisme saura lutter — beaucoup sont indispensables à la bonne élaboration des produits alimentaires que nous ingérons.

L'eau, est, de toute évidence, la boisson idéale. C'est elle qui fait croître la plante et qui désaltère l'animal. C'est elle qui, de l'avis de tous les hygiénistes, convient le mieux à l'homme.

Le professeur Bouchard dit à son sujet: « L'eau prise en boisson, l'eau absolument pure et simplement filtrée, est indispensable en certaines proportions pour accélérer les actes de la désassimilation et favoriser les métamorphoses organiques; elle est malheureusement bannie actuellement de la table du riche et du pauvre; personne ne boit plus aujourd'hui d'eau naturelle et cependant le manque d'eau fait que les produits de la dénutrition s'accumulent dans le sang, les conditions de l'osmose sont suspendues, et les produits excrémentiels accumulés viennent vicier les tissus et les humeurs. Pour bien se porter, il faut boire au moins de un litre à un litre et demi d'eau pure par vingt-quatre heures. »

Toute eau pure et sans goût convient à nos besoins et, quant à nous, pour un organisme en bon état, nous ne voyons pas la nécessité de recourir à des eaux minérales à concentration chimique marquée (l'eau de Vichy, par exemple), dont la vogue est due surtout à une habile et continue publicité. Encore une eau minérale n'a-t-elle de réelle valeur curative qu'à la sortie même de la source. Une fois en bouteille, elle perd très rapidement ses propriétés vitales ou radio actives. L'usage de certaines eaux constitue à nos yeux un traitement qui n'a d'utilité spéciale qu'en vue de supprimer certains troubles organiques. Ceux-ci guéris, la belle eau de source ordinaire, prise modérément — et la dose d'un litre à un litre et demi par jour est celle que nous conseillons — nous paraît être la boisson la meilleure. Suivons, encore en cela, l'instinct des animaux, eux qui, domestiqués, ne deviennent malades que par les efforts souvent trop considérables que nous les contraignons à fournir et aussi par l'alimentation mal comprise auxquels nous les soumettons. Au contraire, quelle vigueur, quelle bonne santé présentent les animaux sauvages qui ne bénéficient pas de la civilisation telle que la conçoivent les hommes !

L'eau est un excellent régulateur: elle nous est d'une grande utilité pour aider notre organisme à se débarrasser des déchets alimentaires. Notre intestin, paresseux parce que surmené, s'est-il laissé encombrer ? Il nous est un moyen simple — et je dirai infaillible — de guérir une constipation, même la plus opiniâtre, d'origine alimentaire: c'est de boire à jeun, le matin de bonne heure, un grand verre d'une eau naturelle, fraîche et pure. Ajoutez-y, pour augmenter son effet, quelques grains de gros sel, si l'effet tarde à se manifester.

Dans tous les cas, on aura toujours avantage, surtout dans les cas chroniques, à réveiller le travail intestinal par quelques effleurages à nu sur le ventre, que l'on pratiquera soi-même, sans autre moyen que la main. On se déshabillera et on s'étendra sur le lit, la tête légèrement relevée par un oreiller, les genoux fléchis, les muscles du ventre bien détendus. Pour exécuter cet effleurage, il suffit de poser, bien à plat sur le ventre, sa main droite. Aucune raideur. Ne déployer aucune force. La main étant dans cette position, décrire autour de l'ombilic (nombril) une série de cercles réguliers. Partant du côté droit de votre ventre, votre main passe sous les côtes, effleure le côté gauche et arrive au bas-ventre pour retrouver le point de départ. Vous continuez ainsi, d'un mouvement peu rapide, régulier. Que votre main épouse bien, de toute sa surface, les masses musculaires. Et surtout, ne déployez aucune force: plus votre massage sera léger et plus il sera

efficace. Cinq à dix minutes — contrôlées avec une montre près de soi, car on a tendance à abréger toujours les soins ! — suffisent, en renouvelant chaque jour l'opération, pour remettre bientôt en bon état les intestins les plus constipés.

Il est indispensable de libérer son intestin avec régularité. Vous vous présenterez donc à heures fixes, de préférence le matin dès le réveil et le soir, avant de vous mettre au lit. Vous vous présenterez même sans en éprouver le besoin. Ce n'est que par l'accoutumance que vous rétablirez le jeu de toutes vos fonctions.

Autant l'eau pure est excellente, autant déconseillons-nous l'usage des « siphons », des « sodas », de toutes les boissons dites hygiéniques travaillées chimiquement. On devra modérer l'ingestion de boissons fermentées comme la bière et le cidre. Le vin, que d'aucuns recommandent en petite quantité aux personnes âgées, est néfaste à l'organisme lorsqu'il est pris de façon immodérée; il contient de l'alcool dont nous avons signalé les dangers et, trop souvent, il a subi des préparations, des additions de produits chimiques qui le rendent toxique. Le mieux serait de vous mettre à l'eau, uniquement à l'eau. Mais si vous ne pouvez rompre dès aujourd'hui avec vos habitudes et supprimer immédiatement tout excitant, mettez au moins au fond de votre verre une faible quantité d'un vin aussi pur que possible et remplissez le reste d'eau. L'effet excitant, nocif du vin sera ainsi atténué.

L'usage du lait est à conseiller surtout aux enfants et aux vieillards. Etant lui-même un aliment complet, il ne doit pas être pris par l'adulte comme boisson aux repas, car il suralimenterait.

Si nous écoutions la voix de la sagesse, nous ne devrions introduire dans notre tube digestif que des végétaux et de l'eau pure, pris en quantité modérée. Mais nous nous sommes accoutumés à des excitations et celles-ci nous sont devenues nécessaires. Nous ne pouvons rompre avec le passé que progressivement. Si, du jour au lendemain, nous supprimions tous excitants, nous serions incapables de faire un grand effort et une apathie, une gêne même de nos organes accuseraient la nécessité des besoins factices que nous nous sommes créés. L'intoxiqué a besoin de sa morphine, l'ivrogne ne peut se passer de son alcool. Le retour, à la vie saine exige des ménagements, sinon bien des à-coups sont à craindre. Tout au contraire, en procédant méthodiquement, on rompt les plus fortes chaînes, on se libère de toutes les habitudes morbides, si ancrées soient-elles. On marche d'étape en étape, sûr de la victoire qui couronnera nos efforts.

Il nous a donc paru utile, nécessaire même, d'indiquer à nos élèves une gradation à suivre dans leur cure de désintoxication. Toutes les viandes, à poids égal, ne sont pas aussi dangereuses à notre organisme: le gigot, les côtelettes, le jambon, le lapin, le pigeon, le poulet, par exemple, sont moins toxiques que le chevreau, les rognons, l'agneau, le foie (de veau, par exemple); ceux-ci encore moins nuisibles à notre santé que le gibier (très toxique lorsqu'il est faisandé), les viandes grasses, le foie gras, les charcuteries (à l'exception du jambon), les tripes.

Une même classification s'impose pour le beurre, les œufs et les laitages; les poissons, les crustacés et les coquillages; les végétaux et les fruits; les sucreries, les entremets et les gâteaux; les boissons, les potages, les sauces et les corps gras.

Nous ne saurions mieux faire, à ce sujet, que de reproduire les tableaux ci-contre des aliments défendus, à surveiller et permis, que donne le Docteur Gaston Durville dans sa-Cure Naturiste. Ces indications s'adressent à la très grande majorité de nos lecteurs (troubles nutritifs moyens). Seuls les malades gravement atteints ont besoin d'un régime approprié à leur état (L'établissement d'un régime nécessite un examen médical qui peut être: fait à notre Fondation de Neuilly.).

Défendus	A surveiller	Permis
	Viandes (Boucherie, Charcuterie)	
Foie gras. Porc chaud. Pieds truffés. Cervelles. Ris et abats. Triperie. Viandes très jeunes. Gibiers. Viandes grasses. Saucisses. Saucisson. Boudin. Cervelas. Tête de veau.	Canard. Pintade. Oie. Foie. Rognons. Dinde. Mortadelle. Porc froid. Veau (pas trop jeune).	Bœuf (filet, faux-filet, rumsteak, beafteck, etc.) Cheval, Mouton. Côtelettes. Gigot. Agneau. Lapin. Pigeon. Poulet. Jambon.
	Poissons	
Poissons salés, sèches, conservés, et fumés. Poissons en boîte métallique (sardines à l'huile, maquereaux en boîte, etc.) Morue. Raie. Anchois	Tout poisson ayant voyagé est dangereux pendant la saison chaude. Poisson en Sauce	Tous poissons de rivière très frais et n'ayant voyagé qu'au minimum. Parmi les poissons de mer, les poissons maigres très frais : sole, merlan, harengs frais, les petits poissons plats. Cuire à l'eau, faire griller, ou frire à l'huile. Hareng et Maquereau grillés
	Crustacés et Mollusques	
Tous sont mauvais; homard, langouste, écrevisse, crabe, crevette.		Huître.

Tous les coquillages, sauf l'huître (moule, coquille St Jacques, coque, palourde, etc.) Escargot.		

Pains, Pâtes, Céréales

Pain complet.	Pain bis, pain de seigle.	Les pâtes sont toutes bonnes (vermicelle. macaroni, coquilles, nouilles, semoule, tapioca, etc.). Il n'est jamais utile qu'elles soient aux œufs. Farines : blé, sarrasin, avoine, orge, maïs. Pain blanc et de ménage.

Sauces et Graisses

Saindoux. Lard. Beurre cuit. Margarines. Tip. Toutes sauces compliquées, épicées. Ragoûts (sauf ceux à l'huile, de temps en temps). Roux. Fritures à la graisse et au beurre. Epices: poivre, moutarde, piment, carry, pickles, cannelle, vinaigre et tous acides.		Toutes graisses végétales: huile blanche, d'olive, d'arachide, de noix. Cocose. Beurre végétal. Fritures à l'huile. Sauce blanche. Sel.

Légumes farineux

Toutes les légumineuses sèches: fève sèche, haricot sec noir ou rouge. Pois sec, cassé ou décortiqué. Toutes les conserves en boîtes métalliques.	Haricot blanc sec. Topinambour. Rave.	Toutes les légumineuses fraîches : haricot vert en gousses ou écossés. Haricot blanc ou noir frais. Pois vert en gousses ou écossé. Lentilles. Pomme de terre.

		Riz. Carotte. Salsifis. Crosne. Céleri. Choux-rave. Rutabaga. Choux-navet. Navet. Julienne. Betterave. Panais

Légumes verts

Rhubarbe. Aubergine. Oignon cru. Ail. Echalote. Choux de Bruxelles. Choux gras. Tous légumes en boîtes métalliques.	Choux sans graisse. Radis. Oignon en sauce. Choucroute.	Epinard. Toutes salades crues ou cuites: laitue, romaine, mâche, escarole, chicorée, pissenlit. Cresson cru ou cuit. Oignon rôti au four. Blette. Poireau à l'huile. Asperges. Artichaut. Haricot et pois verts. Endive. Tétragone. Arroche. Cardon. Persil. Cerfeuil.

Œufs

		Très frais: 2 à 3 par semaine. L'albumine (blanc) est plus digestive si l'œuf est bien cuit

Beurre et Laitages

Beurre cuit ou noir. Lait pur pris comme boisson aux repas. Fromages forts: Roquefort, Cantal, Pont-Lévêque.	Camembert. Crème fouettée.	Beurre cru ou juste fondu, versé sur le plat, en servant. Lait au petit déjeuner. Lait fermenté (képhir, yoghourt). Gruyère. Hollande. Port-Salut. Petit Suisse (un petit suisse égale 2 œufs). Double-crème. Crème. Fromage blanc. Brie. Coulommiers.

Potages

Tous potages gras et concentrés, même s'ils étaient végétaux. Tous bouillons de viandes ou à extraits de viande (Liebig, etc.).		Tous potages aux légumes, aux pâtes, ou aux céréales (flocons d'avoine, etc.) Tapioca. Parfois soupe au lait.

Sucreries, Entremets, Gâteaux

Toutes les sucreries: bonbons, caramels, chocolats, cacao, fruits confits. Confitures, marmelades très sucrées, Tous entremets très sucrés. Puddings.	Brioche. Miel.	Tartes aux fruits. Crèmes renversées. Gâteaux aux amandes. Pain d'épiée. Beignets à l'huile. Biscuits secs (à la cuiller, petit beurre, fours). Croissant. Petits pains. Gâteau de riz (y ajouter des fruits frais). Gâteau de semoule. Meringue. Crêpe à l'huile.

Fruits

Fruits pas mûrs. Marmelades trop sucrées. Confitures.	Tomate. Groseille.	Pruneau. Melon. Citrouille. Châtaigne. 0live. Champignons Tous beaux fruits de saison très mûrs, frais ou secs, naturels ou en marmelades à peine sucrées: pomme, poire, cerise, pêche, prune, orange, amande, abricot, noisette, ananas, framboise, banane, datte, figue.

Boissons

Tous alcools, apéritifs,		Eau. Eaux minérales (bues à leur source). Vals.

amers, vins toniques, pharmaceutiques, fortifiants. Vins vieux. Vins sucrés. Sirops. Thé fort. Café fort.		Bières légères. Cidre. Vin avec eau. Tisanes (Camomille, fl. d'oranger, tilleul). Café de Malt.Malt Kneipp

En s'inspirant de cette classification des aliments — en défendus, à surveiller et permis — chacun pourra modifier de façon heureuse son régime alimentaire. Mais, nous le répétons, dans les cas graves, un avis médical s'impose.

Savoir ce qui convient très exactement à la machine humaine, quel combustible nous devons y introduire, quelle activité est bonne ou mauvaise, quel rythme optimum nous ne devons pas dépasser est une tâche essentiellement délicate.

En médecin qui connaît bien des secrets de la nature humaine, en psychologue habitué à suivre le jeu des forces psychiques, notre ami et collaborateur, le Docteur Marcel Viard, dont nous sommes heureux de reconnaître ici la grande conscience professionnelle, écrivait dernièrement ces lignes qui s'adressent à tous ceux qui veulent se guérir et se perfectionner:

« II faut bien faire ce que l'on fait. Il y a un abîme entre une chose bien faite et la même chose mal faite. C'est dire assez qu'au point de vue naturiste, il ne faudra pas se contenter d'un à peu près. Un régime excellent pour quelqu'un pourra donner les pires résultats chez le voisin. Certains exercices physiques donneront de beaux muscles et une belle santé à certains sujets et les mêmes exercices en tueront d'autres, D'où il résulte qu'un contrôle médical sévère est indispensable. Pour conserver sa santé, il est nécessaire de connaître quelles sont les ressources de son organisme, ce qu'il est capable de supporter, ce dont il a besoin pour résister à l'infection. Toute institution de régime doit-être précédée d'un examen minutieux de tous les organes. C'est en visant à la perfection absolue qu'on arrivera à un équilibre parfait. L'effort doit être rythmé, que cet effort soit physique, intellectuel ou moral. A tout effort doit succéder un repos qui lui est proportionnel. Telle est la loi du rythme ! C'est la seule façon d'éviter la maladie, autant que faire se peut et la méthode psycho-naturiste nous en donne le moyen. » (Docteur Marcel Viard. — La Fondation Henri Durville: le but qu'elle se propose. Journal du Magnétisme, juin 1923.)

Sages paroles à méditer. Cette méthode psycho-naturiste est précisément celle qui est appliquée à notre Fondation de Neuilly où, sous la direction médicale du Docteur Marcel Viard, les malades retrouvent, s'il est temps encore, la santé, la sérénité, le bonheur.

S'il est indispensable de s'inquiéter de la qualité de nos aliments, la question se pose ensuite de savoir comment il faut introduire dans notre tube digestif — en quelle quantité, sous quelle forme, à quelles heures notamment — les éléments qui vont servir à fabriquer la force nerveuse et réparer tous nos rouages à mesure de leur usure. Il faut tenir compte de la résistance de notre poche stomacale qui, surmenée, se dilaterait; il est nécessaire de se préoccuper des sécrétions internes qui aux différents étages de l'usine digestive — bouche, estomac, intestins — ont pour but de transformer les produits ingérés.

Notre alimentation journalière peut être prise en trois-repas: repas léger du matin, repas de midi, repas du soir. Vouloir supprimer une fonction aussi essentielle que la digestion ou la réduire à sa plus simple expression, comme certaines méthodes orientales le préconisent, est aussi illogique qu'exiger d'une chaudière qu'elle fonctionne sans lui donner de combustible. En tout, méfions-nous des excès. Mais ce serait aussi commettre des errements, autant préjudiciables à notre santé, que de s'astreindre à un seul repas par jour. Des troubles graves de l'estomac, de l'intestin, du foie, entre autres sont toujours les justes conséquences de telles erreurs physiologiques. Tout écart des lois de vie saine, tout acte qui tend su perturber le rythme de nos fonctions se paie. La nature reprend toujours ses droits. Heureux, le jeune présomptueux qui espère commander en maître aux forces conservatrices de la vie si une lésion irréparable n'est pas la conséquence de sa témérité.

L'expérience nous montre la nécessité de prendre nos aliments, au cours d'un jour, en plusieurs fois. Et l'habitude française de fixer les repas le matin au saut du lit, à midi au milieu des travaux de la journée et le soir après l'effort nous paraît excellente. Quant à la quantité moyenne à ingérer à chacun de ces repas, les tableaux suivants donneront au lecteur des indications suffisantes. Ces documents, que nous empruntons à l'Art de vivre longtemps du Docteur Gaston Durville, indiquent les rations de base pour deux adultes sédentaires pesant 60 à 70 kilogrammes.

Le Repas du Matin

RATION POUR ADULTE SÉDENTAIRE	pesant 60 KG.	pesant 70 KG.
Lait	200 gr.	250 gr.
Pain à croûte, ou rassis ou grillé.	70 gr.	80 gr.
Beurre	20 gr.	25 gr.
ou mieux:		
Pruneaux crus, trempés dans l'eau depuis la veille (Carton)	10 à 12	12 à 15
Pain	60 gr.	80 gr.
ou encore:		
Fruits frais (pomme, poire, poche, figue, raisin, cerise)	150 à 200 gr.	200 à 250 gr.

Pain	60 gr.	80 gr.

Le Repas de Midi

RATION POUR ADULTE SÉDENTAIRE	pesant 60 KG.	pesant 70 KG
I. — Hors d'œuvre végétal (Artichaut concombre, rave, céleri, radis, tomate).	50 gr.	50 gr.

Ou bien

Légume vert (haricots verts, pois verts, poireau, salade cuite, julienne).	3 cuillerées	4 à 5 cuillerées
II. — Aliment azoté, viande (voir la liste) (on peut très bien s'en passer)	50 à 60 gr. (la valeur d'une petite côtelette)	70 à 80 gr.

Ou mieux

Aliment farineux (riz, pâtes, carotte, pomme de terre, céréales, haricots frais blancs, etc.)	3 à 4 cuillerées	4 à 5 cuillerées
III. — Salade à l'huile. (peu de vinaigre, ni citron) une assiettée une assiettée	une assiettée	une assiettée
IV. — Dessert: Fromage (Gruyère, Brie, Hollande, Suisse, Coulommiers, fromage blanc)	morceau moyen (25 gr.)	un bon morceau (35 gr.)

Ou mieux

Fruits (pomme, poire, pèche, prune, raisin, etc.)	150 à 250 gr.	200 à 300 gr.
V. — Pain	90 à 110 gr.	110 à 120 gr
VI. — Boisson (eau, vin et eau, cidre, bière)	un verre	un verre 1/2

Le Repas du Soir

RATION POUR ADULTE SÉDENTAIRE	pesant 60 KG	pesant 70 KG.
I. — Potage aux légumes (avec 20 gr. de pain) ou aux pâtes.	Assiettée moyenne	Bonne assiettée
II. — Aliment farineux (à choisir parmi ceux de midi)	2 ou 3 cuillères	3 ou 4 cuillères.
III. — Légume vert.	3 bonnes cuillères	4 bonnes cuillères

Ou bien

Salade	assiettée moyenne	bonne assiettée
IV. — Dessert (fromage ou fruit).	comme à midi	comme à midi
V. — Pain	60 à 90 gr.	90 à 110 gr.
VI. — Boisson	un verre	un verre 1/2

Ces menus, nous l'avons dit, sont des menus-type s'adressant à des personnes à peu près normales, mais sédentaires, donc ayant besoin de peu. Pour les travailleurs manuels, ces rations paraîtront insuffisantes, mais il faut se méfier de tout excès. Le mieux, pour la

majorité de nos lecteurs, est d'adopter une ration intermédiaire entre celle qu'ils absorbent actuellement et celle que donnons comme base.

En, cas de maladie, demander toujours l'avis d'un spécialiste.

Absorber des aliments bien choisis en qualité et en quantité n'est pas tout. Il faut encore savoir manger.

Tout travail exige pour être exécuté au mieux, des conditions particulières. Pour s'accomplir selon le rythme prévu, notre digestion a besoin de calme. Vous discutez, peut-être, activement en mangeant, sans songer le moins du monde à l'importance de vos fonctions digestives. D'autre part, si vous êtes seul à table, le désir de retourner précipitamment à vos affaires, vous fait dévorer en quelques instants, un repas qui devrait demander un temps sensiblement plus long. Dans l'un et l'autre cas, vous mâchez mal vos aliments. Comment vous étonner ensuite qu'ils produisent en vous de grandes perturbations ? En agissant de la sorte, vous oubliez qu'une partie de la digestion s'accomplit dans la bouche. C'est là que, sous l'influence de la ptyaline ou amylase qui est un ferment soluble que renferme la salive, les féculents commencent à se modifier chimiquement. La première opération transforme les féculents en sucre de maltose. Ce sucre ne devient assimilable que grâce au suc intestinal et au suc pancréatique qui, dans l'intestin, le dédoublent en glucose. Mais ces opérations ne s'accomplissent que si les féculents ont été, dans la bouche, suffisamment écrasés et imprégnés de salive. Les avaler sans les mâcher, c'est donc leur retirer toute utilité nutritive; c'est encombrer vos organes sans en tirer aucune utilité.

Pour les autres aliments, une mastication insuffisante présente d'autres inconvénients. D'abord vous ne savez pas jusqu'à quel point vous pouvez répondre de votre estomac et der votre intestin. Ensuite, pourquoi leur imposer un travail pour lequel ils ne sont pas faits ? C'est les détraquer à coup sûr. C'est vous créer des maladies. Enfin, il ne faut pas croire que les aliments de facile déglutition puissent sans inconvénient être avalés sans être mâchés. Il n'y a rien de moins exact: les purées farineuses, par exemple, pour les motifs indiqués plus haut quand nous parlions des féculents, doivent être soigneusement triturées par les dents. Faute de ce soin, cette préparation recommandée aux malades, avec raison, comme légère et bienfaisante, devient sur l'estomac un poids inutile.

« Manger trop vite, a dit Brillat Savarin, est un défaut et un défaut grave, car il annonce un homme qui ne sait pas vivre et il compromet la santé en apportant après lui des digestions difficiles et pénibles. »

Horace Fletcher nous recommande de mastiquer très soigneusement les aliments, de les mâcher, de les triturer quatre fois plus longtemps que nous n'en n'avons l'habitude; il nous recommande aussi de mastiquer longuement, non seulement les bouillies et les purées, mais aussi les boissons afin que notre salive s'y mêle intimement. Il est certain que lorsque nous engloutissons hâtivement des aliments, les trois quarts et même les quatre cinquièmes ne sont pas digérés. En fletchérisant (livre page 92) notre nourriture, nous assurons à nos aliments une assimilation parfaite; nous diminuons les fermentations intestinales, causes de tant de maux; nous supprimons radicalement tout encombrement intestinal. Qui ne voudrait s'efforcer de suivre ? ces sages recommandations ?

Si votre gloutonnerie vous a donné des troubles, même graves, vous pouvez y remédier par une hygiène de votre digestion. Les Docteurs Pascault et Monteuuis insistent sur le rôle de la mastication dans le traitement des maladies chroniques liées à l'arthritisme, et on sait qu'elles sont nombreuses. Ils conseillent, à ceux qui veulent se guérir eux-mêmes,. de faire l'expérience suivante:

« D'abord prenez le temps de manger, leur disent-ils, et si, a midi par exemple, vos occupations ne vous permettent pas de rester à table, réduisez la quantité d'aliments, quitte à vous rattraper le soir. Au petit déjeuner du matin, vous avez plus de loisirs ? Alors, mâchez votre lait, la bouche fermée, en le brassant avec la langue et les joues, dix, vingt fois de suite; mâchez votre pain (lequel sera grillé et non trempé) pendant dix secondes, montre en main, puis pendant quinze, vingt, trente secondes, jusqu'à ce qu'il soit absolument réduit en bouillie; ne comptez pas y arriver du jour au lendemain, sachez attendre et persévérer. Faites de même aux grands repas; cassez du pain dans votre soupe (c'est peut-être incorrect, mais c'est très salutaire); mangez vos purées avec des croûtons; entre chaque plat, toujours pour apprendre à mâcher, croquez une ou deux noix ou noisettes; en somme, mastiquez méthodiquement tout, principalement les potages, les purées, le pain et tous les mets dans lesquels entre de l'amidon sous une forme quelconque.

Vos dents, incisives, canines et molaires sont des couteaux, « des crocs, des meules. Ils doivent accomplir leur besogne. La nature les a mis dans votre bouche pour que vous puissiez couper, déchirer et broyer les aliments. Travail préparatoire indispensable aux mystérieuses combinaisons chimiques qui vont s'opérer dans les profondeurs de vos organes. Ce premier : acte est intimement lié à ceux qu'il précède. Vous devez donc maintenir vos dents en bon état, les préserver de toute carie, de toute altération.

Vous pouvez éviter tous ces inconvénients:

1°. — En diminuant l'ingestion d'aliments et de boissons sucrés (cidre doux) et surtout le sucre et les sucreries;

2°. — En lavant vos dents à la brosse énergiquement à votre lever et à votre coucher et aussitôt après chaque repas; en garnissant votre brosse, de temps en temps, de craie menthée qui nous paraît être un dentifrice des meilleurs; cette craie menthée se trouve chez tous les pharmaciens et est d'un prix modique;

3°. — En recourant au dentiste dès que vous apercevrez le moindre point noir sur vos dents. Faites les plomber si elles ne sont pas trop cariées. Et si votre dentition est par trop mauvaise, faites-vous faire, par un dentiste compétent, une pièce dentaire; elle vous est indispensable pour la parfaite mastication de vos aliments.

Buvez le moins possible aux repas. C'est une très mauvaise habitude que de boire beaucoup en mangeant; c'est elle qui nous pousse à déglutir des nourritures insuffisamment mastiquées. Un verre à un verre et demi par repas est une quantité que nous ne devrions pas dépasser. Certains hygiénistes conseillent même de supprimer toute boisson pendant l'ingestion des aliments et de boire le verre d'eau, soit aussitôt le repas terminé, soit dans le courant de la journée, mais manger sans boire paraîtra difficile à beaucoup.

Ne lisez jamais au cours d'un repas. Détendez votre esprit. Evitez toute dépense

d'énergie psychique. La plus grande partie de vos forces nerveuses doit se concentrer autour de vos centres digestifs où elle est indispensable.

Que vos repas soient toujours pris aux mêmes heures. La régularité dans toute votre conduite, — repas, travail, repos, — est indispensable si vous voulez parvenir à la parfaite maîtrise. Observez la nature, et vous trouverez en elle un rythme merveilleux auquel vous vous conformerez de plus en plus. Tout y demeure soumis: le jour succède à la nuit; la mer, sous l'influence lunaire, manifeste une activité régulière avec son flux et son reflux; les astres gravitent majestueusement sur leurs orbes; les saisons se succèdent dans un ordre immuable; la plante, toujours aux mêmes époques, germe, croît, fleurit et meurt; les animaux se lèvent et se couchent aux mêmes heures, se reproduisent à des saisons déterminées. C'est la loi du Rythme et du Cycle que nous avons développée dans nôtre ouvrage: La Science secrète.

Les anciens hermétistes ont soutenu cette théorie que l'être humain ou petit monde (microcosme), n'est qu'un reflet du grand monde (macrocosme) et qu'il est soumis aux mêmes lois. C'est là une profonde vérité pour qui observe et réfléchit. Mais il faut sortir du brouhaha du monde pour atteindre les hautes cimes. Là haut, le regard étreint le panorama enchanteur...

Ce rythme, cette palpitation sont visibles en nous: nous les constatons dans notre activité nerveuse (à une période de veille, d'activité, succède une période de sommeil, de repos) dans notre fonction circulatoire (contraction et détente du cœur, systole et diastole), dans notre jeu respiratoire (aspiration et expiration de l'air). Cherchez donc à vous conformer à cette cadence qui est une des Lois de la Vie. Travail et repos bien proportionnés. Réveil et sommeil aux même heures »

Prenez vos repas avec régularité. Le matin au saut du lit et le soir avant de vous mettre au lit, présentez-vous même sans; en éprouver le besoin. Vous nous avez compris.

Les médecins se sont posé la question de savoir si nous devons prendre de l'exercice aussitôt après le repas. Il est certain que tous les suralimentés éprouvent, après avoir mangé, une pesanteur d'estomac, une lourdeur générale, des poussées de chaleur, une sensation désagréable de trop plein, et qu'ils n'ont qu'une hâte, celle de s'enfoncer dans un fauteuil et d'y attendre une délivrance que leur organisme fatigué ne leur donne pas avec toute la célérité qu'ils souhaiteraient. Mais nous sommes là en présence de cas pathologiques, et: l'être qui se nourrit logiquement et sainement n'éprouve jamais aucun trouble.

Le mouvement stimule toutes nos fonctions. Il s'ensuit donc que l'exercice aussitôt après le repas — un exercice doux, modéré, comme la marche, — ne peut être qu'excellent et nous le conseillons à ceux dont les fonctions digestives ne sont pas trop profondément troublées. Marche régulière, d'un pas assez actif sans être cependant rapide, pendant un quart d'heure à une demi-heure. Durant cette promenade, respiration ample et bien rythmée et dérivation de l'esprit vers des idées plus calmes. Cette stimulation sera de la plus grande utilité aux nerveux, aux agités, aux hommes d'action, aux travailleurs de l'esprit, aux surmenés; elle permettra à tous ceux qui surproduisent de rejoindre leur bureau avec la tête dégagée, un cœur plus joyeux, un esprit plus lucide, un

corps plus souple. Aux tournants de la vie, aux heures de crises, avant de prendre de grandes décisions, ces promenades aident le dolent à se ressaisir, à lutter, lui donnent une conscience, plus nette de la direction à prendre, de l'ordre à donner, du geste à accomplir..

Stimulant de la digestion, la marche est également un excellent apéritif. Nombreux sont ceux qui, une fois leur travail terminé, s'empressent de courir au café et y absorbent, en guise d'apéritifs, des drogues novices ! Les amis arrivent et les « tournées » se succèdent ! Ils se condamnent eux-mêmes, ces imprévoyants, aux pires maladies. Si ces épaves de cabaret, au lieu de chercher au fond de leurs verres une excitation factice, se décidaient à lui substituer une marche de quelques minutes, non seulement ils ne brûleraient plus leurs entrailles, mais ils trouveraient dans cette habitude un appétit normal, la maîtrise d'eux même, le mieux-être, le bonheur.

Toute personne soucieuse de sa santé, de son équilibre physiologique et moral, peut rompre aisément avec certaines habitudes si elles ne sont pas trop invétérées. Si vous vous laissez tenter par quelques apéritifs, réagissez contre cette funeste suggestion et, dès aujourd'hui, prenez la résolution de vous en passer. Cet acte volontaire sera déjà un premier succès et le bien-être que vous en éprouverez vous engagera à persévérer dans la voie que nous vous traçons. Mais il n'est pas facile — il est même dangereux — d'abandonner du jour au lendemain un régime mal compris pour en adopter un meilleur. Il faut bien vous représenter que la viande, l'alcool, le sucre que vous absorbez journellement sont des excitants. Ils font mouvoir votre machine, remplissent vos centres nerveux d'une surabondance de forces, d'où, chez beaucoup, une activité débordante, une exubérance de paroles, des emportements sans motif. Cette excitation viendrait-elle à vous manquer subitement que votre organisme en profiterait pour se débarrasser immédiatement des poisons que vous y avez entassés, d'où crises aux formes multiples: abattement profond, crampes d'estomac, douleurs plus ou moins vives, idées noires, difficulté et quelquefois impossibilité de faire le plus petit effort mental ou physique, diarrhée abondante, poussée de boutons et tant d'autres désordres !

image

Fig. 10. — Type d'homme normal physiquement.

Considéré sous son aspect physique, l'être humain doit présenter une musculature puissante. Il doit se tenir à égale distance de la maigreur et de l'embonpoint. Des muscles capables de produire un effort, des articulations souples se prêtant à la marche active, une poitrine bien développée, un port noble, voilà les caractéristiques essentielles de l'être sain physiquement. Ajoutons à cela une volonté calme et persévérante, un cœur toujours prêt à donner lu meilleur de lui-même et voici brossé le portrait de l'être magnétique.

Du jour au lendemain, supprimez à l'alcoolique ses petits verres et il subit une crise pouvant le conduire aussitôt à la mort. Le morphinomane, privé brusquement de son poison, qui s'était substitué entièrement à sa volonté, devient une loque humaine incapable du moindre effort; son organisme profite aussitôt de ce répit pour drainer tous les éléments toxiques, d'où ces diarrhées profuses, ces abcès énormes. Ces réactions de défense occasionnent chez l'intoxiqué une grande dépense d'énergie qui se traduit par un

affaiblissement psychique considérable: le malade est asthénique, sa raison le fuit et il ne voit la délivrance que dans un honteux suicide.

image

Fig. 11 et 12. — Type d'intoxiqué au foie proéminent.

Comparez la silhouette de ce gérant de café au type d'homme normal physiquement que nous reproduisons ci-contre. On voit aussitôt quelles perturbations profondes amène dans l'organisme l'abus prolongé des apéritifs, des digestifs et autres drogues toxiques. Ce gérant de café — que nous représentons nu, à droite, pour mieux montrer sa déchéance morphologique — au foie hypertrophié qui lui donne ce ventre débordant, à la démarche lourde et pesante, incapable d'un effort physique et mental, mourra brusquement.

Pourtant, toutes ces victimes de la drogue peuvent être guéries — par une désintoxication progressive, sagement comprise et par une éducation de leur volonté. Mais c'est une tâche délicate qui exige, pour être menée à bien, une connaissance profonde de tous les facteurs psychiques. Ce n'est pas la place de dire comment nous ramenons au parfait contrôle d'eux-mêmes éthéromanes, opiomanes, cocaïnomanes, morphinomanes et autres toxicomanes. L'exposé de ces méthodes fera l'objet de travaux ultérieurs.

Ce qu'il importe de noter ici, c'est le danger que présente le brusque retour à la vie saine. Le mécanisme est le même pour tous les intoxiqués, mais à des degrés différents. L'alcoolique a besoin de son poison. Le morphinomane ne peut se séparer immédiatement de sa drogue sans en souffrir cruellement dans son corps et dans son esprit. Celui qui se gave à besoin, durant quelque temps encore, de sa viande, de son sucre, de son alcool. Il ne faut pas méconnaître cette vérité. Nous devons donc, doucement, modifier les conditions de fonctionnement de l'usine humaine afin que son rendement s'améliore sans cesse.

« Supprimer brusquement les deux tiers ou les trois quarts de la ration d'un gros mangeur, dit le Docteur Gaston Durville, c'est l'amener à des troubles certains. De même qu'une maladie vient lentement, de même le traitement qui rendra la santé ne peut être que doux et progressif. Il est dangereux de priver brutalement un gros mangeur de son poison, car ce poison, en même temps qu'il le tue, le fait vivre. » (Docteur Gaston Durville. — L'Art de vivre longtemps, Paris, s. d., 2e édit. p. 126.).

Nombreux sont ceux qui, d'emblée, ont voulu passer d'un régime carné abondant à un régime végétarien absolu. Alors qu'ils croyaient en retirer immédiatement plus de bien-être, plus de santé, plus de calme, ils n'y ont trouvé que faiblesse, abattement et maux nouveaux. Ils ont cru faire leur essai dans les meilleures conditions; cependant, leurs habitudes antérieures les ont poussés à se gaver encore et, craignant secrètement en eux-mêmes que la quantité de légumes qui leur était conseillée ne leur apportât pas toute l'énergie qu'ils en attendaient, ils ont forcé la dose. Leur estomac a cédé à cet entassement et s'est dilaté. Heureux si leur excès s'est arrêté, avant que se produisent de douloureuses crampes stomacales ! Cette inquiétude qui nous laisse supposer, avant même que nous commencions tout essai de désintoxication, que notre nouvelle ration sera insuffisamment

nourrissante, nous devons la combattre. Sachons nous dégager de toute idée préconçue et mettons-nous dans les conditions qui faciliteront notre succès.

Ceux-là qui ont échoué, par suite de leur empressement, avaient sans doute une volonté très développée, mais elle a été insuffisante à surmonter la crise. Ils sont revenus déçus, désemparés peut-être, à leurs aliments meurtriers ! Ils ont incriminé le régime végétarien, alors que leur précipitation est seule responsable de leur échec.

Le régime le plus sévère est le régime fruitarien. Il est particulièrement difficile de s'y accoutumer et les troubles qu'il suscite au début sont des plus importants. Un médecin naturiste, dont le nom nous échappe, les signale ainsi:

image

Fig. 13. — Le martyre de l'obèse.

Suralimentation et sédentarité voilà deux grands fléaux dont souffrent bien des gens. Sous l'influence d'un gavage intensif, le foie s'hypertrophie démesurément et donne au ventre l'aspect d'un tonneau bien rebondi; le corps s'empâte lourdement. Un véritable désastre pathologique. Quelle déchéance ! La modification morphologique entraîne tout un cortège de troubles organiques et psychiques: dyspnée, somnolence après les repas, impossibilité de se mouvoir, d'accomplir un acte volontaire. La fatale apoplexie guette ces intoxiqués florides qui meurent toujours brusquement.

« Beaucoup de patients éprouveront, lors de leur première expérience du régime fruitarien, l'impression que leur état, loin de s'améliorer, empire. Mais les symptômes désagréables, qui si souvent se manifestent au début et empêchent tant de gens malades de persévérer sont en réalité le prélude d'un heureux changement. Le corps, à cause des anciennes habitudes diététiques pernicieuses, est encombré de matières morbides; le régime alimentaire naturel lui donne toujours une recrudescence de vigueur, et alors il cherche à se débarrasser de tous les éléments surabondants et nuisibles accumulés pendant des années dans tout le système. L'activité croissante du système nerveux, du tube digestif et de toutes les autres parties de l'organisme, provoquera fréquemment une lassitude temporaire, physique et mentale. Mais celui qui persévérera dans son nouveau régime, verra bientôt ces malaises céder la place à un bien-être, que jamais auparavant il n'avait connu. Point de victoire sans lutte ! »

Nous ne saurions donc trop vous mettre en garde contre le danger que présente un changement brusque de régime. Ce qu'il faut, c'est procéder méthodiquement, sans précipitation, avec une volonté décidée, calme, soutenue. Pour arriver au but, vous mettrez quelques semaines, peut-être quelques mois. Mais ne serez-vous pas encouragé à persévérer, quand chaque jour vous apportera un mieux-être et que se précisera au loin au merveilleux horizon de santé, de puissance et de joie ?

Puisqu'on a pu dire avec un sens très précis des réalités que la plupart de nos concitoyens sont des « gavés », étudions le moyen pratique de nous accoutumer, sans dommage, à un régime plus sain. La marche à suivre nous est indiquée en ces termes par

le Docteur Gaston Durville:

« Un gros mangeur mange-t-il, par exemple, à chaque repas, deux plats de viande, ou un gros plat de viande et un plat trop nourrissant, remplacer le plat de viande en trop, ou le plat trop nourrissant par une assiettée de légumes verts (la salade crue en est le type). Diminuer d'abord la qualité nutritive du repas et laisser intacte la quantité. Les légumes verts, par la cellulose qu'ils contiennent en grande abondance constituent, même sous un gros volume, une ration limitée, car la cellulose est à peine absorbée. L'appétit, de la sorte, est satisfait; le malade ne souffre pas.

« Quelque temps après, je limite la quantité d'aliments, et je commence par la ration de pain (le français mange beaucoup trop de pain; l'excès de substances amylacées absorbé peut fermenter dans l'intestin). La quantité de boisson aux repas doit diminuer en même temps que la ration solide. Boire trop en mangeant, c'est laver le contenu stomacal, c'est refroidir la chaudière stomacale, c'est diluer à l'excès les sucs digestifs. Pourtant l'intoxiqué à soif. Il a même d'autant plus soif qu'il est intoxiqué; chez lui, le besoin de liquide est une défense de l'organisme, un effort de la nature pour diluer les poisons. L'assoiffé devra donc boire à sa soif, mais il boira aussi loin que possible des repas. En mangeant, un verre et demi de boisson doit suffire. Une mastication méthodiquement surveillée aidera puissamment à limiter l'appétit. » (.Art de vivre longtemps).

La limitation de la quantité des aliments à ingérer une fois obtenue, on fera un choix parmi les aliments, et on éloignera les plus toxiques.

Vous chercherez donc à bannir de votre table les aliments qui conviennent le moins à votre organisme et que nous avons défendus, pour leur préférer, dans l'un de nos tableaux, les aliments « à surveiller », et ne conserver finalement que ceux qui sont permis et qui assurent le parfait fonctionnement de l'usine humaine.

Voilà de sages conseils qui permettront, à la très grande majorité de nos élèves, de quitter seuls, sans surveillance médicale et sans crainte de troubles, ni de difficultés insurmontables, un régime mal compris. Pas de défaillances surtout ! Le but à atteindre est un soleil tout radieux dont les rayons éclairent votre route, réchauffent votre cœur, réconfortent votre âme ! Courage, ami !

Le régime que nous conseillons est celui qui convient le mieux à l'homme. L'expérience journalière le prouve. S'il nous fallait chercher d'autres témoignages qu'il nous serait facile d'en réunir !

Bornons-nous à l'un d'entre eux. Nous en trouvons un, oh combien éloquent ! dans ce fait qu'en recourant directement à la nature, à une alimentation saine, à l'air pur et aux rayons bienfaisants du soleil, on guérit les maladies les plus graves; voire même la tuberculose.

Ecoutons ce que dit à ce sujet le Docteur Jules Grand:

« Ce qu'il faut donner pour aliments aux tuberculeux, ce sont des fruits, des céréales, des végétaux choisis avec soin, parmi ceux qui s'adaptent le mieux à l'état de leurs fonctions digestives; du lait; en un mot un régime capable de calmer l'ardeur de la fièvre au lieu de l'exciter.

« L'alimentation végétale, composée de céréales, de fruits et de légumes herbacés, dit-il encore, est la seule qui convienne aux tuberculeux. Les sucs des végétaux alimentaires, outre qu'ils sont de puissants microbicides, peuvent fournir à l'organisme tous les éléments phosphatiques ou autres, nécessaires à la réparation et les lui offrir, non plus extraits de corps en décomposition, mais dans des formes où s'est condensée la radiation solaire, hautement vitalisant et encore tout imprégnée de forces cachées.

« Lorsque la maladie, est déjà déclarée, l'alimentation végétarienne est encore la seule qui convienne à toutes les périodes. Elle ranime l'appétit, soutient les forces digestives défaillantes et cela par une incitation douée et toute physiologique, nullement comparable à l'excitation violente provoquée par la viande et qui, dans un organisme déjà aux prises avec un état de fièvre plus ou moins continu, ne peut qu'aggraver le désarroi préexistant et avancer l'heure où la déroute de cet organisme sera complète. »

De son côté, le Docteur Carton mène, depuis plusieurs années, une active campagne pour que, dans le traitement de la tuberculose, soit substitué au régime dit fortifiant, à la suralimentation meurtrière, un régime sain, surtout végétal et fruitarien. Un régime alimentaire pur est une des clés de la santé.

« Quand je soutiens, dit le Docteur Paul Carton que la cause principale de la tuberculose réside dans les erreurs et les excès alimentaires et que par conséquent l'alimentation rationnelle, aboutissant peu à peu au végétarisme, apparaît comme son seul remède, j'ai conscience du heurt violent que mes idées vont provoquer. Je sais à quels préjugés invétérés, à quels errements enracinés, elles vont se buter, mais j'ai foi dans la force et la vérité des idées que je défends. »

Ces efforts ne resteront pas vains et nous voyons chaque jour revenir de leur erreur de nombreux médecins qui, il y a quelques années encore, gavaient à outrance leurs pauvres tuberculeux. Les voici maintenant actifs propagandistes de la cure naturiste ! Et il grossit chaque jour, le nombre des malades guéris par un retour graduel et logique à la saine nature !

Une alimentation sérieusement vérifiée, mise au point est une nécessité individuelle, une nécessité sociale. Nous ne saurions trop le répéter : c'est une profonde erreur de croire qu'en se gavant de viande, en surchargeant son estomac de stimulants, on obtiendra un meilleur rendement physique, un travail cérébral plus intense. Faut-il vous citer encore quelques faits pour étayer nos dires ? En voici quelques-uns et nous pourrions en ajouter des milliers:

Pour les performances physiques: marche, course, natation, bicyclette, etc... les athlètes végétariens ont obtenu les meilleurs résultats.

Le lieutenant de vaisseau Hébert, créateur d'une méthode de culture physique, vit de légumes et de fruits. C'est un athlète complet. Encore mange-t-il ses légumes crus, après les avoir fait tremper toute une nuit dans l'eau salée. Voici ses menus de la journée. Le matin: une orange, une pomme, 200 grammes de lait ou de cacao; à midi, 4 ou 5 pommes de terre en robe de chambre, 5 à 6 amandes, autant de noisettes, 2 châtaignes crues, 4 dattes, 2 figues, pain noir et beurre; le soir 4 châtaignes crues, 6 amandes, 6 noisettes, fromage, pain et beurre, demi-assiettée de riz au sucre et au miel. Le tout lui revenait —

en 1917 — à 0 fr. 75 ou 1 fr. par jour. Malgré l'augmentation du coût de la vie, on vivrait encore ainsi à un prix très réduit, on vivrait sainement, se sentant le corps alerte, l'esprit dispos, en possession de forces physiques et morales considérables.

Quant au point de vue cérébral, il n'y a qu'une alimentation légère et saine, d'où seront exclus les excitants, qui puisse vous donner une force, continue de travail, un équilibre merveilleux qui vous fasse sentir, à tous les instants, la joie de vivre.

Le grand Newton, pendant qu'il découvrait les principes du calcul infinitésimal, vivait de pain bis et d'eau.

Notre expérience personnelle, déjà longue, nous prouve chaque jour combien nous sommes dans la bonne voie ! La direction de vie que nous suivons nous permet de sentir chaque jour en nous une stabilité plus parfaite, des forces toujours renouvelées, une volonté plus calme, plus décidée, plus maîtresse d'elle-même; elle nous amène sans cesse à une compréhension plus haute et plus nette de nos devoirs.

Ami lecteur, je vous le crie bien haut, de toutes mes forces, du plus profond de moi-même, avec l'ardeur enthousiaste de ma conviction, avec toute la sincérité de mon cœur, avec toute la chaleur de mon âme. Je veux, je veux qu'aujourd'hui soit un jour qui marque dans votre vie. Un jour béni qui décidera de votre bonheur. Si vous étiez près de moi combien il me serait facile de vous décider ! Pourtant, bien qu'éloigné, vous lisez ces pages que j'ai composées pour vous avec toute ma ferveur. A cette heure, vous êtes donc un peu devant moi-même. Ne sommes-nous pas face à face comme deux amis ? C'est toute ma pensée que vous retrouvez dans ces lignes. Malgré la distance, mon pouvoir n'est pas moins réel. D'invisibles radiations vont émouvoir votre être, une suggestion puissante va pénétrer votre cœur. Allons, c'est décidé ! C'est pour vous-même, c'est pour augmenter le bonheur de votre famille, c'est pour vous rendre plus utile aux autres, c'est pour le bien-être de votre race ! Vous décidez aujourd'hui de vivre une vie plus logique, plus saine, plus harmonieuse. Peut-être la route sera longue ! Mais qu'importent les obstacles ? Avec mon aide, vous en saurez triompher. Dès ce jour votre ligne de conduite; est de vous perfectionner.

Résumé

Voici les vérités essentielles que vous ne devez pas oublier.

Une alimentation, rationnellement comprise vous est nécessaire pour obtenir un parfait équilibre organique, psychique et moral.

La plupart des maux proviennent de deux erreurs que nous commettons en nous alimentant:

Nous mangeons trop;

Nous mangeons mal.

Lorsque vous violez ainsi doublement les lois de la nature, vous encrassez vos machines, vous perturbez vos fonctions, vous diminuez votre contrôle sur vous-même.

Une sage direction ne doit provenir que de votre conscience, de votre volonté calme et réfléchie. Point n'est besoin de stimulants. Redoutez donc l'alcool. Méfiez-vous de la viande et du sucre industriel.

Arrêtez-vous à un régime sain et sachez vous y conformer strictement.

Vous faciliterez le travail de votre digestion en suivant ces sages conseils :

Mangez avec calme, avec bonne humeur, sans précipitation;

Mâchez longuement vos aliments et si vos dents ne sont pas en parfait état, recourez aussitôt aux soins éclairés d'un dentiste;

Buvez peu: un verre et demi au déjeuner et au dîner, c'est une quantité suffisante;

Que votre boisson préférée soit l'eau, l'eau pure, limpide, sans goût et sans propriété chimique spéciale;

Ne lisez jamais à table;

Aussitôt après le repas, si vous vous sentez en parfait état, marchez environ une demi-heure d'un pas assez actif, sans cependant être précipité;

Ayez en horreur tous les apéritifs qui tous coupent l'appétit et empoisonnent lentement votre organisme;

Prenez vos repas toujours aux même heures;

Assurez le parfait fonctionnement de votre intestin;

Surtout, que votre retour à un régime normal soit progressif.

Telle doit être votre discipline alimentaire. Observez-la et-vous vivrez heureux.

La Respiration

« L'homme est le résultat d'une synthèse merveilleuse, mais merveilleuse à condition que tout demeure constamment bien réglé, que tous les rouages fonctionnent bien, que toutes les parties constituantes restent bien solidaires l'une de l'autre, qu'elles se portent secours le cas échéant pour le bien général de l'organisme tout entier. »

Docteur Marcel Viard.

La Grande Loi du Rythme.

LA RESPIRATION

La fonction respiratoire. — Elle nous permet de puiser dans l'atmosphère des énergies mystérieuses. — Les poumons en action; les deux temps de l'acte respiratoire: inspiration et expiration. — La maîtrise pulmonaire et les écueils à éviter. — L'union avec les

principes supérieurs. Le yogi à l'entraînement. La mort volontaire du Mage. L'humble disciple accomplit son cycle de douleur. La maîtrise de la respiration d'après les sages hindous. — Le yogi enterré vivant. Le travers de l'enseignement hindou relatif à la respiration. — Comment il faut comprendre la pratique respiratoire. Un exercice simple chez soi, devant la glace. Jouer son rôle. — Notre méthode convient à tous; elle ne présente aucune difficulté. — Faut-il, entre l'inspiration et l'expiration, réserver un temps d'arrêt. Non. Pourquoi. La Loi des Rythmes. — La qualité de l'air que nous devons respirer. — Devons-nous dormir la fenêtre ouverte ? — Eloignons de notre chambre fleurs, plantes et animaux. — Résumé.

Notre appareil digestif fait subir aux aliments que nous absorbons une série de transformations qui ont pour but de tirer des aliments une partie assimilable: le chyle. C'est ce chyle qui, transformé en sang, va renouveler nos cellules, usées par le fonctionnement continuel de notre usine. Ce renouvellement est assuré par la circulation.

La fonction circulatoire a pour organe central un muscle creux très puissant, le cœur, véritable pompe aspirante et foulante. C'est le cœur qui, en se contractant, envoie par les artères le sang dans tout l'organisme. Lorsqu'il quitte le cœur, le sang est d'un beau rouge vif; il est chargé d'oxygène. Mais, arrivé auprès des cellules qui ont travaillé, un échange gazeux s'opère; le sang cède son oxygène pour prendre de l'acide carbonique et, de rouge qu'il était, devient bleu. Le sang bleu, par les veines, remonte au cœur, qui en se contractant l'envoie dans les poumons. Là, nouvel échange gazeux: le sang usagé, bleuté, libère son acide carbonique et, dans l'air que nous respirons, reprend de l'oxygène qui lui redonne sa couleur rouge vif. Ainsi, après avoir retrouvé dans les poumons toute sa force, il rentre au cœur qui l'enverra à nouveau dans les différentes parties de l'organisme.

Ces deux fonctions, circulation et respiration, sont donc intimement liées.

La respiration, en apportant au sang l'oxygène de l'air, est l'un des principaux moyens que nous possédions pour accumuler en nous l'énergie vitale; elle nous permet de puiser directement dans l'atmosphère ce magnétisme, universellement répandu, qui est la source de toute vie.

image

Fig. 14. — Les organes de la poitrine.

Les côtes ont été sectionnées afin de montrer la position qu'occupent le cœur et les poumons dans la poitrine. Au centre (a), le cœur. De chaque côté, les masses pulmonaires. Le diaphragme (g), grand muscle en forme de cuvette renversée, limite, à leur partie inférieure, les poumons et le cœur et les sépare entièrement du ventre. (Dans la présente figure le cœur a été dégagé et ramené à la partie antérieure, mais normalement cet organe est situé dans la poitrine recouvert par les lobes pulmonaires antérieurs).

Les phénomènes électro-biologiques, qui se produisent dans l'intérieur de nos poumons, ont une importance primordiale. Il ne faut donc pas s'étonner du rôle qui leur est donné dans toutes les méthodes qui tendent à augmenter l'énergie humaine.

Tous les psychistes voient dans une respiration large, profonde, méthodique, un moyen

de nous apporter sans cesse une plus grande vigueur, une plus puissante activité nerveuse.

Ainsi, M. Albert Caillet, nous dit: « La respiration doit être l'objet d'une constante sollicitude — non pas d'une sollicitude maladive et timorée — mais bien au contraire, il faut en faire un sujet de perpétuel intérêt joyeux, comme étant la source de la santé et de la vie intense que nous voulons fermement implanter en nous. » (Albert Caillet. — La Science de la vie, Paris, 1913, p. 140.).

image

Fig. 15, 16 et 17. — Aspect physique d'un être cachectique (à gauche et au centre) comparé à un type humain normalement développé (à droite).

Ce qui frappe, dans la double silhouette de gauche (le même personnage habillé et nu), c'est l'absence de développement thoracique qui donne au corps une attitude courbée vicieuse. Au contraire, l'être qui sait respirer est bien campé; sa poitrine est largement développée, ses muscles puissants, tous indices d'une robustesse physique.

Mon père, Hector Durville, insiste dans son Magnétisme personnel sur l'importance des énergies que nous pouvons puiser dans le magnétisme universel. « L'air atmosphérique, dit-il, chargé du magnétisme de la lumière solaire, saturé d'électricité et de ce magnétisme qui entraîne constamment l'aiguille aimantée dans la direction du Sud au Nord, rempli de gaz, de forces physiques et psychiques qui échappent à notre analyse, est certainement le réservoir le plus vaste et le mieux rempli que nous ayons à notre disposition pour y puiser librement certaines énergies qui nous sont nécessaires. » (Hector Durville. — Magnétisme personnel ou psychique, 6e édit,, Paris, 1921, p. 196.).

Et le Docteur Gaston Durville d'affirmer dans son Art de devenir énergique: « Par la respiration, l'homme peut devenir maître de ses échanges biologiques: par elle il a la clé des énergies formidables qui naissent, agissent et réagissent en lui. »

Vous devez donc veiller attentivement sur votre fonction respiratoire. Vos efforts tendront à augmenter votre capacité thoracique ainsi que votre puissance de respiration.

Plus vos muscles inspirateurs seront puissants et plus grand sera votre jeu respiratoire. Plus l'air que vous respirerez sera pur et plus vous acquerrez cette maîtrise personnelle, ce pouvoir souverain, cette joie de vivre que vous souhaitez !

La respiration nous permet, non seulement de puiser dans notre ambiance ces énergies mystérieuses qui nous entourent, mais elle est pour notre corps d'une très grande utilité. Elle active nos fonctions, stimule notre digestion, régularise le travail de notre cœur.

Respirez profondément et vous modifierez de façon heureuse la partie supérieure de votre corps ainsi que votre stature générale: vos muscles se développeront, votre poitrine s'élargira, vos épaules, rejetées en arrière, ne tomberont plus, elles ne comprimeront plus votre poitrine, votre colonne vertébrale se redressera. Vous aurez plus de maintien, d'aisance, de santé, de puissance.

Les poumons sont enfermés dans la cage thoracique. Cette cage est limitée elle-même à la partie inférieure par un large muscle qu'on appelle le diaphragme. Ce diaphragme,

qui sépare entièrement la poitrine du ventre, affecte, au repos, la forme d'une cuvette retournée, dont la partie bombée rentrerait sous les côtes.

Etudions ces organes en action.

La respiration comprend deux temps: l'un pendant lequel l'air entre dans nos poumons: c'est l'inspiration; l'autre pendant lequel l'air sort de nos poumons: c'est l'expiration. L'inspiration est due à la contraction de certains muscles, l'expiration à leur détente.

Suivons de plus près ce jeu musculaire. Pendant l'inspiration, les muscles entrent en contraction: le diaphragme s'aplatit et s'abaisse, tandis que les côtes sont soulevées sur les côtés. La cage thoracique augmente donc de volume: d'une part, le diaphragme, en s'abaissant, agrandit la poitrine de haut en bas et chasse le ventre en avant; d'autre part, les muscles qui s'insèrent sur les côtes (muscles surcostaux et intercostaux externes) agrandissent la cage thoracique circulairement.

A cette contraction — qui constitue le premier temps de l'acte respiratoire, — succède une détente de tous les muscles inspirateurs. C'est le second temps du travail thoracique. Le diaphragme reprend alors sa position première, il s'incurve dans la poitrine et le ventre n'étant plus comprimé revient sur lui-même: de leur côté, les côtes ne subissant plus de traction reprennent leur position de départ.

Ce second temps de l'acte respiratoire se fait sans effort, par simple détente des muscles qui ont fourni un travail au premier temps. Cependant, il n'est pas vrai de dire que nous sommes toujours passif en rejetant l'air de nos poumons. Dans certains cas, les scalènes, le sterno-cléido-mastoïdien, le petit pectoral, etc... entrent en jeu; l'air est alors expulsé violemment par un ensemble de contractions musculaires. Dans ce cas, l'expiration n'est plus toute passive. Mais un tel travail respiratoire est exceptionnel.

Vous concevez quelle importance présente pour votre organisme un travail ample et rythmé. Que votre cage thoracique s'ouvre largement et aussitôt une abondante provision d'air entrera dans vos poumons. Avec une aération mieux comprise, c'est, dans tous vos alvéoles pulmonaires, des échanges beaucoup plus actifs qui seront pour votre organisme la source de forces vives.

Vous devez donc chercher à régulariser et à augmenter votre rythme respiratoire. Mais nous vous mettons en garde, dès maintenant, contre des excès possibles. S'entraîner pour accomplir des tours de force avec vos poumons, c'est aller contre les lois de la nature. Vos organes sont faits pour un travail déterminé que vous ne devez dépasser sous peine de les détériorer. De même qu'il est anti-physiologique de surcharger votre tube digestif, de même vous ne devez pas soumettre vos poumons à une pression excessive. Or, beaucoup se laissent tromper par certaines méthodes de culture psychique qui demandent à la respiration beaucoup plus qu'elle ne peut donner. Dans le Yoga, en particulier, la respiration occupe une place considérable et les adeptes des doctrines de l'Inde l'ont spécialement étudiée.

Le Yoga — littéralement le lien — est une méthode d'entraînement physique et psychique. D'après la donnés générale de la méthode, il existe un principe vital universel appelé Prâna — l'Akasa des occultistes — et qui semble correspondre à l'éther des physiciens. Prâna est le principe de l'énergie manifestée dans tous les êtres vivants. Ce

principe nous le trouvons dans tout ce qui vit, depuis le cristal — que les adeptes considèrent comme un organisme susceptible de certaines actions personnelles, et particulièrement d'un choix volontaire dans l'agencement rythmique des molécules dont il s'accroît par juxtaposition, — jusqu'aux corps les mieux organisés. C'est cette force, ce Prâna, que le yogi veut fixer dans son organisme, au moyen d'exercices respiratoires qui présentent dans certains cas une extrême difficulté.

L'entraînement, tel que les hindous l'enseignent, a pour but d'augmenter de plus en plus les deux temps de l'acte respiratoire. Ils font même, entre l'inspiration et l'expiration, un arrêt de plus en plus long. On doit arriver, finalement, à suspendre la respiration le plus complètement qu'il est possible, et même rester des heures, des jours, des semaines sans respirer !

Le début de l'entraînement, tel que nous le rapporte M. Içvaracharya Brahmachari, dans son Traité de Royal Yoga est facile à réaliser. Au commencement, chaque exercice de respiration profonde ne doit pas durer plus de quelques minutes. L'expérimentateur se place, soit dans la position assise, soit dans la position couchée. L'aspiration, comme l'expiration, se font lentement, d'une façon rythmique; l'aspiration absorbe la plus grande quantité d'air possible; l'expiration rejette toute la quantité d'air absorbée. Entre les deux temps et avant de reprendre une nouvelle aspiration, une période d'arrêt. Pendant les premiers exercices, la durée des quatre périodes: aspiration, arrêt, expiration, arrêt, ne devra pas être exagérée.

On le voit, ces conseils sont relativement prudents encore que nous ne voyions aucune utilité à vouloir à tout prix perturber un rythme qui doit normalement s'effectuer en deux temps. Jusqu'ici, l'entraînement ne présenterait guère d'inconvénient sérieux. Mais voici que les difficultés apparaissent.

Soucieux de réaliser un phénomène mystique — l'union complète avec les principes supérieurs, — le yogi veut faire plus et mieux. Dans son désir d'ascension, dans son élan passionné vers le Créateur, il considère que son corps est une entrave et tous ses efforts tendent à diminuer le poids des chaînes qui retiennent son âme à la pesante et indésirable matière. S'évader de la prison corporelle, telle est sa principale préoccupation. Mourir sur ce plan pour renaître dans la divine lumière ! Mais, seul, le Sage connaît les secrets de l'euthanasie magique. Mourir doucement, sans souffrance aucune, à l'heure qu'il a choisie volontairement, franchir en pleine conscience la Porte de l'ouest du Temple Eternel et voguer vers l'indéfectible amour n'est accordé qu'au Mage. Ainsi le veut le Livre sacré.

L'humble disciple doit accomplir son cycle de douleur. S'il ne lui est permis de quitter encore sa prison corporelle où il doit expier ses fautes, il s'efforce déjà, par des jeûnes, des mortifications, des privations, de réduire son corps. Un ascétisme poussé à son degré le plus extrême aura raison des grands rythmes physiologiques; seuls quelques rares aliments, un peu d'eau, du soleil entretiendront une petite étincelle dans ce corps squelettique au-dessus duquel plane déjà l'âme de l'adepte.

C'est tout au moins dans cette conviction que, silencieusement, le yogi accomplit son rite. Il cherche à fixer des forces spirituelles qui illumineront son esprit d'une pure lumière, mais il s'écarte volontairement des forces inférieures. Et pour n'être pas le jouet

de ces dernières, il réduit au minimum sa respiration pour, finalement, la suspendre entièrement durant un temps prévu. Un acte volontaire détermine cet arrêt du rythme pulmonaire. Il s'accomplit au moyen d'une autosuggestion puissante qui, utilisant à la fois la force de la pensée et celle de l'émotion, provoque l'inhibition désirée.

« J'ai conscience de maîtriser parfaitement mes souffles vitaux et de m'assimiler aux rythmes de l'Invisible Vie. Ma Volonté, pleinement maîtresse de tout mon être, dirige ma respiration. J'ai le pouvoir de la suspendre à volonté. Ma respiration s'arrête; elle est suspendue pleinement, sans danger pour mon organisme. » (Içvaracharya Brahmachari. — Traité de Royal Yoga, 2e édit., Paris, s. d, p. 118.).

Durant ces entraînements, l'expérimentateur doit être à jeun et avoir acquis le pouvoir de prolonger longtemps cet état.

Le yogi vise ensuite à obtenir la maîtrise de la circulation. Mentalement, il exalte sa volonté en se répétant la phrase suivante :

« J'ai conscience et volonté de maîtriser pleinement toutes mes fonctions vitales, d'arrêter tous les mouvements de mon cœur, pour flotter dans les grands courants de la mer astrale éthérique. » (.id., p. 119).

L'entraînement est progressif. Au début, la suspension de l'acte circulatoire est de quelques minutes; cet arrêt obtenu, le yogi, par une formule identique, dans ses grandes lignes, aux deux précédentes, tente alors de suspendre son rythme cardiaque pendant un temps beaucoup plus prolongé qui peut varier de quelques heures à plusieurs mois.

Enfin, l'expérimentateur se met dans un état cataleptoïde.

Pour augmenter l'efficacité de ces auto suggestions, l'adepte prend une position spéciale ou asana; il observe les heures favorables et les jours propices. Il respire à tel moment avec la narine droite, à tel autre avec la narine gauche, en observant un rythme préétabli. Il doit même s'efforcer de fermer à volonté la narine qui ne doit pas respirer, non avec le doigt, mais dans l'immobilité complète du corps, par la maîtrise des muscles et des nerfs faciaux ! ! !

Sans vouloir insister outre mesure sur les méthodes hindoues d'entraînement respiratoire, que le lecteur nous permette de lui donner encore quelques détails sur un exercice (le prânayâma) qui vise à faire cesser complètement le travail pulmonaire. Cette pratique permet au yogi, après une ascèse longue et pénible, de se plonger, de soi-même, dans un état léthargique, et si pareil à la mort que l'adepte peut être enterré vivant et supporter une inhumation de plusieurs mois.

Voici comment on procède quand le yogi est devenu maître de son souffle: on fait sous la langue du patient une petite incision que l'on élargit un peu chaque semaine. Cette intervention a pour résultat de permettre au yogi de retourner complètement sa langue, de telle sorte qu'elle obstrue hermétiquement l'arrière-gorge. Avant l'épreuve complète, l'adepte doit assainir son corps à l'aide de massages, d'ablutions, d'un régime spécial (végétarien sous un volume très réduit) et purifier son âme par des prières. Le jour de l'expérience arrivé, il se nettoie l'estomac, s'étend sur une toile, puis, se recueillant, s'auto hypnotise en regardant le bout de son nez. Enfin, il retourne sa langue pour empêcher l'air

de pénétrer dans les poumons et tombe en léthargie. On lui bouche alors tous les orifices du corps avec de la cire vierge et l'on enferme ce cadavre vivant dans un cercueil qui est déposé dans un caveau dont la pierre est couverte de terre. On y sème du gazon pour bien s'assurer que le corps ne sera pas exhumé entre temps.

Après le temps fixé (60 jours et parfois plus) le cercueil est retiré du caveau et le yogi est ramené à la vie. Comme bien on pense, cette opération exige des précautions toutes particulières. Les orifices qui avaient été bouchés sont libérés; on remet la langue dans sa position normale, et des soins magnétiques et psychiques appropriés ramènent progressivement le jeu vital dans toutes les fonctions organiques et mentales. Ce retour à la vie s'effectue avec les précautions que l'on devine. C'est insensiblement que le yogi rentre en possession de son souffle. Quelques heures sont nécessaires pour qu'il ouvre les yeux et renaisse à sa condition première. Des voyageurs dignes de foi ont assisté à cette expérience et en ont conté toutes les péripéties.

Après tout, réduire la vie humaine à quelques pulsations imperceptibles n'est peut-être pas impossible. La marmotte et certains ours dorment les longs mois d'hiver et ne vivent que sur les réserves graisseuses accumulées dans leurs tissus pendant l'été. L'homme serait-il, sur ce point, inférieur aux animaux ? Grâce à une discipline de la volonté et à une ascèse appropriée, le yogi a réduit considérablement toute son activité organique. N'accomplissant aucun effort musculaire, n'absorbant chaque jour que quelques grammes de nourriture, jeûnant même durant de longues périodes, le sage hindou se réduit à l'état squelettique. Il n'est plus que l'ombre de lui-même. Dès lors, il semble bien qu'il ait peu de chose à faire pour éteindre la flamme vitale qui brûle en lui. La faible flamme disparue, quelques calories resteront, faibles braises sous la cendre, pour rappeler la vie, au moment désigné.

Cet exercice est très curieux, mais quel résultat pratique en peut-on attendre pour l'individu ou pour la collectivité ? Aucun.

Il n'est nullement besoin d'insister plus longuement sur le danger de ces méthodes. Il saute aux yeux des moins prévenus.

Le travers de l'enseignement hindou relativement à la respiration, c'est qu'il conseille d'aspirer fortement et longuement, le plus longtemps possible, de conserver les poumons pleins un laps de temps qui peut aller de quelques secondes à plusieurs minutes, et d'expulser ensuite, très lentement, l’air inspiré. Cette méthode est extrêmement dangereuse car, dilatant outre mesure les alvéoles pulmonaires, elle contraint les poumons à contenir un volume d'air auxquels ils ne sont pas préparés. Elle leur impose une distension excessive, d'en afflux sanguin, congestion du parenchyme pulmonaire qui se traduit par une sensation de chaleur à l'intérieur de la cage thoracique. Des troubles circulatoires peuvent s'ensuivre: la tête devient lourde, des étourdissements et même une syncope (arrêt des mouvements du cœur) sont souvent la conséquence de cette tension que nous imposons à nos organes pulmonaires. En outre, fait plus grave, ces exercices de force, souvent de fois répétés, affaiblissent les organes et les prédisposent à la tuberculose.

On voit par cette étude des pratiques hindoues qu'elles sont à éviter car, en suivant n'importe quelle école, nous devons toujours écarter celles qui nous causent une gêne respiratoire, si faible soit-elle. L'accoutumance à l'effort respiratoire accélère le battement

cardiaque. Le cœur bat à se rompre, amenant des effets gênants ou douloureux qui peuvent aller du simple bourdonnement d'oreilles à des palpitations sérieuses, puis à la syncope qui peut devenir excessivement dangereuse. La distension des poumons congestionne tout le système circulatoire et donne les symptômes légitimement inquiétants d'un début d'asphyxie: pâleur du visage, dyspnée, râles et tous les troubles qui, réitérés, peuvent amener un dénouement fatal.

Mais, si nous devons éliminer toute méthode nous conseillant des exagérations de cet ordre, il n'est, par contre, aucun point de notre enseignement psychique sur lequel nous devons insister plus particulièrement que sur la respiration.

La respiration bien comprise a d'infinies répercussions aussi bien sur le physique que sur le moral et nous devons nous efforcer que cette respiration soit aussi parfaite que possible.

Le point essentiel, surtout au point de vue physique, est de faire respirer intégralement tout le poumon, de manière à ce que l'air pur pénètre partout pour brûler les déchets et raviver le sang. Il faut que tous les globules sanguins soient baignés d'air ambiant, aussi bien à la base qu'au sommet des poumons. Il est nécessaire pourtant de veiller, comme nous le disons plus haut, à ce que cet exercice salutaire ne devienne pas malfaisant par une fatigue excessive. Nous devons faire respirer les poumons, mais nous devons borner leur entraînement à la limite de leurs forces.

Ces forces, d'ailleurs, se développent harmonieusement au fur et à mesure que l'entraînement se poursuit. Il faut donc commencer par des exercices légers et faciles; dès que l'amélioration se produira, les voies respiratoires demanderont d'elles-mêmes des travaux plus amples, plus fortifiants.

Un point sur lequel nous devons insister, car il différencie entièrement nos méthodes de l'entraînement hindou, c'est que le rythme respiratoire doit se fixer sur deux temps: inspiration ou absorption de l'air dans les poumons; expiration ou rejet de cet air. Mais, à aucun moment, nous ne devons garder les poumons immobiles et pleins d'air. Ce temps d'arrêt exige des poumons une fatigue absolument injustifiée. Le rythme physiologique de la respiration, tant chez l'homme que chez l'animal, ne marque jamais ce temps d'arrêt. Il n'y a aucune raison pour que nous modifions ce qui a été établi par les lois naturelles.

Il est donc nécessaire, pour accomplir au mieux l'acte respiratoire, d'inspirer doucement, graduellement, sans effort ni brusquerie, en allant jusqu'au maximum. A ce moment, le diaphragme est aussi abaissé que possible, portant à leur plus vaste amplitude les dimensions de la cage thoracique. Ce point obtenu, il n'y a plus qu'à laisser les poumons se dégonfler normalement, la poitrine reprendre d'elle-même ses dimensions coutumières. Il n'y a jamais de raison pour distendre les poumons au-delà de ce qu'ils peuvent donner. La respiration est un exercice utile, l'accomplissement rythmique d'une fonction naturelle; ce n'est jamais un tour de force.

Voici un exercice d'entraînement que nous conseillons à nos élèves. Il est simple, facile, à la portée de tous:

Placez-vous dans votre chambre, le torse nu, face à la fenêtre ouverte, ou mieux encore devant une glace. Prenez la position qui vous est indiquée par la figure 18, mais, avant de commencer, assurez-vous qu'aucune ceinture ne vous gêne dans l'accomplissement de cet exercice; le vêtement doit être soutenu aux hanches par la forme naturelle du corps.

Cette précaution prise, placez-vous bien droit, les bras tombant naturellement le long du corps, les talons joints, les épaules effacées et même quelque peu rejetées en arrière, la poitrine bien développée.

Profitez de ce moment pour fixer dans le miroir votre regard qui doit vous aider à maintenir dans votre pensée une heureuse auto suggestion. Vos traits doivent refléter non la violence, la colère ou le désir de despotisme, mais la Confiance en vous, la maîtrise de vos impulsivités, l'assurance que donne une conscience calme, soucieuse de ses devoirs aussi bien que de ses droits. Que vos regards se fixent sur l'image dans la glace. Regardez-vous à la racine du nez, comme vous regarderiez un interlocuteur que vous voudriez amener à partager vos pensées. Regardez d'un œil calme, résolu, fixe mais non hagard, bien droit et plein de franchise. Donnez à vos traits l'aspect des qualités que vous estimez vous manquer et surtout ce calme sans lequel on ne fait rien d'utile.

image

Fig. 18. — Exercice respiratoire devant la glace, position de départ :

Au garde-à-vous, corps bien droit, talons joints, bras tombant le long du corps, tête relevée, regard fixant dans la glace, à la racine du nez, votre propre image.

Quand vous avez obtenu cette image de ce que vous voudriez être, renforcez cette vision par votre auto suggestion. Pensez à la personne dont les qualités vous paraissent les plus utiles à posséder. Vivez ce personnage. Représentez-vous son extérieur, mais aussi ses pensées, ses sentiments, les sensations qu'il aurait pu éprouver dans la situation où vous vous trouvez, avec les désirs dont vous souhaitez le plus la réalisation. Créez cette image en vous-même avec le maximum d'énergie possible. Rappelez-vous bien que l'auto suggestion porte d'autant plus de fruits qu'elle fait vibrer, palpiter, naître en nous ces émotions sans lesquelles notre pensée la plus claire est une plante sans fleurs, un terrain aride et sans verdure. Eprouvez donc dans votre cœur, dans vos sentiments, les sensations les plus propres à développer en vous ces qualités utiles à votre perfectionnement.

L'exercice matériel de la respiration doit s'ajouter à cette auto suggestion pour que le même rythme agisse sur le physique et le moral. Vous êtes donc près de la fenêtre ouverte et vous vous regardez dans le miroir. Une fois l'image intérieure créée, vous faites l'exercice respiratoire qui se décompose en deux temps:

image

Fig. 19. Exercice respiratoire devant la glace, premier temps.

A mesure que vous aspirez l'air lentement, progressivement par les narines, — la bouche restant toujours obstinément close, — vos membres s'élèvent devant vous bien parallèlement jusqu'à la station verticale. Accompagnez cet exercice de gymnastique respiratoire d'une auto suggestion puissante. Veuillez augmenter vos forces, Ayez foi dans

le succès final.

1er temps: inspiration. — Vous faites pénétrer l'air dans vos poumons aussi lentement, aussi doucement et aussi profondément que possible et, en même temps, vous élevez les bras sans les écarter jusqu'à ce qu'ils aient pris, de chaque côté de votre tête, une position nettement verticale.

2e temps: expiration. — Vous expulsez doucement, par les narines, l'air aspiré. En même temps, vous rabaissez lentement vos bras qui viennent reprendre leur position primitive le long de vos flancs. La figure 19 vous fait parfaitement comprendre la bonne marche de cet exercice.

Donc, deux périodes: aspiration de l'air combinée avec une élévation des membres supérieurs, puis rejet de l'air à mesure qu'on abaisse les bras.

Donnons quelques détails complémentaires:

Au premier temps, vous tenez le corps bien droit, dans la position du garde-à-vous, l'œil fixé sur votre image, à la racine du nez. Vous concentrez votre pensée sur la nécessité d'obtenir la maîtrise de vos impulsions et vous créez en vous l'émotion profonde qui doit résulter pour l'adepte de cette victoire sur les forces inférieures de son être. En même temps, vous aspirez l'air lentement, progressivement, et, suivant le même rythme, vous portez vos bras en avant, puis en haut, sans à coups, par un mouvement aussi continu et insensible que celui des poumons. Vous aspirez toujours la bouche fermée, laissant pénétrer l'air par les narines dont les villosités servent de filtre aux impuretés, toujours en suspension dans l'atmosphère. La bouche n'étant pas défendue par des protections du même ordre, ce n'est jamais par cette voie que vous devez laisser entrer l'air, surtout dans les villes où l'ambiance est plus impure que dans les campagnes.

Cette aspiration doit être lente, progressive; la poitrine se dilate dans toute son ampleur, mais sans aucune violence. Cette période de gonflement des poumons doit être effectuée en deux stades. Tout d'abord, emplissez le bas de vos poumons. Alors votre poitrine s'écarte largement, votre diaphragme s'abaisse, chassant devant lui les viscères abdominaux. Vous poussez votre ventre en avant. Ceci fait, vous passez au deuxième stade: dilatation du haut des poumons.

Facilitez cette respiration costale supérieure en portant les seins en avant; efforcez-vous de gonfler les sommets des poumons, toujours plus fragiles que la base. A mesure que votre poitrine se dilate, votre ventre s'aplatit et s'incurve. C'est un point qui mérite de fixer votre attention, car c'est sur lui que vous pouvez vous guider pour la bonne marche de cet exercice. Quand le ventre se projette en avant, vos poumons travaillent à leur base; quand il s'enfonce et s'incurve, c'est le sommet qui fonctionne. De la sorte, les poumons tout entier travaillent, successivement de la base au sommet et vous éprouvez, à les sentir en bonne forme, une impression de force, de vitalité et de bien-être.

Que se passe-t-il exactement à la seconde période de l'acte respiratoire ? Lorsque vous sentez que vos poumons sont gonflés au maximum, n'attendez pas. Détendez vos muscles aspirateurs.

D'elle-même, sans forcer, la poitrine redescend par son propre poids. En même temps,

sans aucun effort, laissez redescendre vos bras qui doivent demeurer toujours allongés. L'air est expiré lentement par les narines, en maintenant la bouche fermée. Ce n'est qu'exceptionnellement que vous pouvez renvoyer l'air par la bouche entrouverte. Mais il vaut mieux rejeter l'air par le nez, ce qui oblige à donner un mouvement plus lent, un rythme plus régulier à la respiration.

Cette deuxième période respiratoire terminée, commencez, sans marquer d'arrêt, un nouvel acte respiratoire. Maintenez bien régulier ce rythme à deux temps et prolongez-le aussi longtemps que possible de manière à créer un mouvement puissant, régulier qui tonifie les organes.

Les exercices doivent être faits, de préférence, devant la fenêtre ouverte. Les personnes délicates devront s'accoutumer progressivement à la température ambiante. En s'y prenant quelque temps avant l'hiver, c'est le meilleur moyen d'éviter les inconvénients de la mauvaise saison. Les rhumes et bronchites n'ont pas de prise sur un organisme aguerri.

N'oubliez jamais de joindre un effort mental à votre exercice physique. Employé seul, l'exercice respiratoire est excellent. Si vous l'accompagnez de mouvements d'élévation et d'abaissement des bras, vous créez un rythme qui donne au travail pulmonaire une portée physiologique bien plus importante et le corps en bénéficie en des proportions considérables. Mais il est nécessaire que l'esprit acquière une plus grande résistance. Tâchez, par une discipline mentale, de gagner des qualités, de vous perfectionner, de vous rendre de jour en jour plus maître de vous, moins impressionnable, moins timide, moins soumis à la colère, aux craintes sans motif ou hors de proportion avec leur objet. Ne croyez pas que ce soit trop tard. S'il est plus difficile de changer son corps quand les années l'ont rendu plus paresseux, il n'en est jamais de même pour l'esprit qui, au contraire, a profité de vos expériences. Luttez donc; secouez cette torpeur à laquelle vous avez peut-être trop de tendance à céder. Surtout, veillez à ce que cette auto suggestion ne reste pas un assemblage de mots. Les mots n'ont de valeur que si la pensée et surtout la sensibilité leur donnent un appui valable. Il faut, pour que l'auto suggestion pratiquée de la manière que nous venons de décrire produise son plein effet, qu'elle fasse naître en vous des émotions heureuses, puissantes, que vous sentiez avec un légitime orgueil que vos efforts ne sont pas perdus, qu'ils font de vous un être supérieur à celui que vous étiez auparavant.

A quel moment devez-vous pratiquer ces exercices d'entraînement respiratoire ?

Il faut les faire au moins deux fois par jour, le matin et le soir, chaque fois durant dix minutes, montre en main.

Le matin, l'air est plus pur; les travaux de la ville ne l'ont pas encore souillé; il vous est donc plus profitable. D'autre part, vous êtes vous-même dans un meilleur état. Votre esprit est dispos; votre tête est dégagée. Le sommeil, qui est le remède le plus efficace à tous les maux humains, a rendu le calme à vos pensées comme à vos organes. Vous êtes donc dans une excellente disposition pour bénéficier pleinement de l'effet de vos exercices.

Le soir, avant de vous coucher, l'air ambiant est pénétré de nouveau du calme qui vient avec la nuit. Vous êtes las de votre journée, mais vous voyez arriver avec plaisir le

moment de prendre un repos bien gagné. C'est une disposition heureuse pour vous soumettre à une discipline et vous le ferez par la suite avec d'autant plus de plaisir que vous la sentirez dissiper vos fatigues, éclaircir vos idées, faire disparaître toute exaltation nerveuse.

Cet exercice est des plus simple. N'estimez pas qu'il le soit trop. Toute bonne méthode tend à la simplification, et ce qui est compliqué est généralement de peu de profit.

La respiration telle que vous la pratiquerez, calme, douce, mesurée, est excellente dans tous les cas de faiblesse générale, de sensibilité pulmonaire. Les enfants malingres, anémiés, dont le développement subit un retard du fait de leur santé précaire ont avantage à suivre nos indications. C'est seulement dans les cas de tuberculose très avancée qu'il faut se montrer extrêmement prudent, car, à ce moment, il ne faut pas risquer d'aggraver les crachements de sang (hémoptysies). Il faut donc, en ce qui concerne les maladies des voies respiratoires, prendre l'avis d'un médecin psychiste (Cet examen médical peut être fait à notre Fondation de Neuilly.).

En tout cas, dès que les grandes lésions sont refermées, il faut reprendre les exercices respiratoires, car, une fois la cicatrisation achevée, ils ne peuvent que donner plus de solidité aux tissus, plus de force à l'organisme. Toutefois, les malades devront se préoccuper de la température ambiante; elle doit être ni froide, ni humide. Eviter les refroidissements et les efforts abusifs, capables de former de nouvelles lésions.

Telle qu'elle est comprise, notre méthode de respiration — profonde, douce, rythmée — convient à chacun, aux plus jeunes comme aux plus âgés, aux malades et aux bien-portants. Elle est simple et ne présente aucune difficulté. Nous la conseillons spécialement à tous ceux qui ressentent une gêne respiratoire, qui sont oppressés au moindre effort, qui sont sensibles aux changements de température, à ceux qui s'enrhument facilement, qui sont sujets aux troubles congestifs, aux maux de tête, aux migraines, aux névralgies.

Quant à vous, dont les efforts tendent à trouver un meilleur équilibre, ne cessez de la pratiquer régulièrement. Votre poitrine se dilatera bientôt avec plus d'aisance et vous serez heureux de ressentir, après chaque exercice, une sensation inaccoutumée de bien-être, de vigueur physique, intellectuelle et morale. Votre circulation sera plus active et plus régulière. Vos forces augmenteront. Vous aurez l'impression que vous puisez directement, chaque jour, dans l'air, qui vous entoure, une nouvelle somme d'énergie.

Nous avons vu que la respiration comporte deux temps: l’inspiration et l'expiration. Au cours du premier temps, l'air gonfle les poumons; au second temps, la poitrine rejette l'air qui a été vicié par les échanges vitaux. Normalement, ces deux temps se succèdent sans arrêt appréciable: dès que la poitrine atteint son plus grand développement, les muscles se détendent, la poitrine retombe d'elle-même et revient à son point de départ. Certains psychistes, nous l'avons dit, recommandent de faire, entre chaque temps respiratoire, quelques secondes d'arrêt.

Ainsi, Hector Durville dit dans son Magnétisme personnel:

« L'inspiration doit se faire très lentement, en élevant progressivement la poitrine et l'abdomen...; lorsqu'on ne peut plus aspirer, on s'arrête pour garder l'haleine aussi longtemps que possible;... puis on la rejette lentement dans l'expiration en abaissant la poitrine et l'abdomen. »

« Lorsqu'on a obtenu un rythme régulier et constant, continue Hector Durville, on s'exerce à augmenter la durée de chaque temps respiratoire et de chaque temps d'arrêt. Chaque respiration, ainsi comprise, se divise en quatre périodes: inspiration, arrêt, expiration, arrêt. On s'entraîne à augmenter mais sans excès, la durée de chaque période. Par exemple, on met au début des essais, 12 secondes pour exécuter l'inspiration, 12 secondes pour le premier temps d'arrêt, 12 seconde» pour l'expiration et 12 secondes pour le second temps d'arrêt, soit en tout 48 secondes. On fait, de suite, dix de ces exercices, Puis, après une huitaine de jours d'entraînement, on porte le nombre d'exercices à douze ou quinze. »

Nous ne voyons aucun inconvénient à ce temps d'arrêt, à la condition de ne pas le prolonger au-delà de 12 secondes. Cette maîtrise de l'activité pulmonaire est de toute façon un excellent moyen de développer l'attention et la volonté. Mais nous conseillons à la grande majorité de nos élèves, surtout à ceux qui ont des palpitations et qui sont prédisposés aux troubles circulatoires, de s'en tenir à la première méthode, beaucoup moins pénible.

Cette première méthode qui a nos préférences, n'envisage que deux périodes dans l'acte respiratoire: une période active: l'inspiration; une période passive: l'expiration. Notre activité pulmonaire comporte normalement deux temps. C'est à notre sens commettre une erreur préjudiciable à nos fonctions que vouloir lui donner un rythme différent. En tout, suivons la Nature; elle sera toujours notre meilleure conseillère.

Tous ceux qui ont le corps souple auront avantage à associer l'acte respiratoire à quelques exercices de gymnastique. De même, il est utile au cours des exercices d'entraînement et de plein air, de faire appel aux forces ambiantes, d'avoir foi dans le succès. II faut, pour que cette auto suggestion soit décisive et porte des fruits, qu'elle fasse naître en vous des émotions saines. Il faut vouloir vous perfectionner. Il faut évoquer devant vos yeux le personnage que vous voulez devenir. Nous reviendrons sur cette auto suggestion émotionnelle dans un prochain chapitre.

Nous vous conseillons d'apporter le plus grand soin aux exercices respiratoires. Il importe que vous n'arriviez jamais à la fatigue. N'oubliez pas que votre respiration doit être, non seulement profonde, mais rythmique. Elle doit être profonde afin que vos poumons prennent leur plus grand développement et que l'acide carbonique du sang usé soit intégralement évacué et remplacé par plus d'oxygène. Vous aurez ainsi plus de vitalité, un beau sang rouge et vivifiant. Elle doit être rythmique, afin que cette régularité se communique à vos échanges respiratoires, et que, sous l'action de n'importe quelle émotion imprévue, vous ne soyez pas entravé par une respiration défectueuse, embarrassée, haletante, telle qu'il s'en produit quand nous sommes en proie au trac, à la crainte, à toutes les faiblesses de notre émotivité. Vous devez non seulement vous astreindre, matin et soir, à ces quelques exercices de respiration profonde et rythmée, mais prendre, dès aujourd'hui, l'habitude de respirer toujours plus largement, plus régulièrement. Pendant votre travail — et surtout si votre occupation est sédentaire, —

une telle respiration vous est de toute nécessité. Votre circulation sera plus active et vous n'éprouverez plus de gêne dans la poitrine, de lourdeur de tête. Vos idées seront plus claires et plus nettes. Au sortir de l'atelier ou du bureau, marchez activement, quoique sans précipitation, et respirez amplement. Pensez-y. Attachez à votre fonction respiratoire tout l'intérêt qu'elle présente pour le parfait fonctionnement de votre machine humaine. Le soir, aussitôt après vos exercices de respiration profonde rythmée, mettez-vous au lit et, sans aucun effort, respirez amplement, doucement. Cette respiration amènera dans toute votre personne cette détente physique, ce calme des idées qui sont les préludes d'un sommeil paisible, profond, réparateur.

S'il est indispensable de savoir respirer avec ampleur et régularité, il est non moins important de faire entrer dans nos poumons un air aussi pur que possible.

La vie à la campagne, au grand air, serait idéale. Mais une activité sociale mal comprise nous pousse à nous grouper, à former des centres industriels, des villes énormes ! De plus

en plus, nous nous entassons les uns sur les autres. Nous vivons près des usines dans une atmosphère empestée; nous subissons l'agitation continuelle qui nous entoure. Comme conséquence de cette vie anti-physiologique, notre corps, lentement, s'intoxique. Nos résistances diminuent. De forts que nous devrions être, nous sommes chétifs. A faire face à cette vie trépidante, notre vitalité s'épuise. Nous vivons mal. Notre corps ne répond plus à son office. Notre volonté s'émousse. Et, triste conséquence, nous mourons jeunes.

Notre devoir est, chacun dans notre sphère, de réagir contre cette méconnaissance des Lois naturelles. Il faut absolument revenir à une conception plus exacte de la Vie sous toutes ses formes. Cherchez, dans la limite de vos moyens, à lutter contre le danger qui épuise insensiblement notre race.

Tout d'abord préférez habiter loin des usines, dans un quartier haut situé et bien aéré. Ne craignez pas de vous loger à un étage élevé où l'air sera plus vif et plus pur. Le mieux serait, après votre travail, de quitter la ville et de gagner la campagne, où les plantes produisent pendant la journée un oxygène vivifiant.

Vous ne devriez jamais respirer par la bouche. C'est par le nez que l'air doit entrer dans vos poumons, les narines sont organisées pour réchauffer l'air et le débarrasser des poussières qu'il contient. Certaines personnes ressentent dans les fosses nasales une gêne qui les oblige à respirer par la bouche. Bien souvent cette gêne disparaît, si nous prenons l'habitude de respirer profondément. Si cette entrave persiste, c'est qu'elle est due, le plus souvent, à un obstacle matériel, à des polypes, à des végétations, à une déviation de la cloison nasale; il est utile, dans ce cas, de recourir à un spécialiste.

Ne contraignez pas votre poitrine et votre ventre. Vos vêtements doivent être amples, confectionnés avec des tissus souples. Il vous faut conserver la liberté de vos mouvements respiratoires. La femme ne devrait jamais s'assujettir à porter un corset qui comprime les côtes, déforme la poitrine, et détruit, avec le rythme du corps, celui du travail pulmonaire.

L'hygiène voudrait que tout travail fût effectué dans des pièces spacieuses, exposées au soleil, bien aérées. Il n'en est malheureusement pas toujours ainsi, surtout dans les villes,

où la cherté des loyers oblige les citadins à se contenter d'espaces très réduits. On travaille les uns sur les autres; on dort dans des pièces exiguës.

J.-J. Rousseau a dit que l'haleine de l'homme est un poison pour ses semblables. L'air que nous expirons, nous l'avons dit, contient un gaz toxique, c'est l'acide carbonique. Si nous demeurons pendant quelques heures dans un espace très réduit, fenêtre fermée, l'air se charge de plus en plus d'acide carbonique. En respirant cet air vicié, nous nous intoxiquons à notre insu. Et si nous travaillons quelques heures dans un tel endroit, nous éprouvons des malaises, une gêne respiratoire, bientôt des maux de tête. Nous nous apercevons mieux encore du danger que nous courons à vivre dans une chambre fermée, si nous pénétrons dans une pièce de petite dimension où travaillent plusieurs personnes et dont l'air n'a pas été renouvelé. Dès notre première inspiration, nous éprouvons une impression désagréable, une gêne; nous suffoquons; l'air nous paraît irrespirable. Notre instinct nous avertit du danger que nous courons, mais suivons-nous toujours cet avertissement salutaire ?

Il est donc utile de travailler dans des pièces spacieuses, bien exposées au soleil, bien aérées.

En toute occasion, vous devez vous efforcer de développer largement votre poitrine. Si vous êtes assis, ne vous courbez pas sur votre travail; redressez, au contraire, votre buste. En quittant le bureau ou l'atelier, ouvrez les fenêtres, ouvrez-les pendant l'heure de vos repas, ouvrez-les durant toute la nuit, afin qu'un air pur vienne chasser l'air qui a été vicié durant: votre période d'action.

Sitôt votre travail terminé, allez au grand air, marchez activement, ne serait-ce que pendant quelques minutes. Faites quelques respirations profondes qui régulariseront votre circulation, dégageront votre tête et votre poitrine, dissiperont votre fatigue. Vous vous mettrez alors à table le corps plus dispos, l'esprit plus libre, et vous aurez gagné, par ces quelques minutes d'exercice, un meilleur appétit.

Préférez toujours pour votre marche, les larges avenues où vous circulerez plus librement, les squares ensoleillés où vous puiserez un air plus pur, plus vivifiant.

Après vos repas, nous l'avons dit, si vous êtes en bonne santé, un quart d'heure de marche active stimulera votre digestion. Succédant à votre déjeuner, cette marche vous préparera à l'effort que vous allez fournir dans votre travail. Après votre dîner, elle vous prédisposera au sommeil.

Quand vous serez au lit, une respiration profonde, ample et surtout très douée et rythmée plongera bientôt toute votre personne dans une détente agréable, signe avant-coureur d'un excellent sommeil.

Une question maintenant se pose: faut-il dormir la fenêtre ouverte ?

Ce problème a été longuement discuté. On voit aisément la seule objection qu'on peut faire à une méthode dont l'avantage est d'assurer un parfait fonctionnement de la respiration pendant la nuit. On est en droit de craindre, pour les poumons délicats, le froid et surtout le froid humide, agent des bronchites, des rhumatismes, des rhumes et même des simples et ennuyeux coryzas. Toutefois, la majorité des médecins et des hygiénistes,

conseille de tenir la fenêtre ouverte, et recommande, même aux personnes délicates, de dormir à l'air libre de la nuit, sans aucune crainte.

Le Docteur Delpierre, par exemple, affirme que c'est le seul moyen de profiter d'un air vif et pur, l'air des villes étant durant le jour vicié par la fumée des usines et l'haleine impure des agglomérations. D'ailleurs, il donne certaines règles, grâce auxquelles on arrive à éviter tous les mécomptes possibles:

II est préférable que les chambres à coucher soient exposées au sud-est ou au sud, autant que faire se peut;

II est bon d'accoutumer les enfants dès leur plus bas âge à coucher ainsi la fenêtre ouverte. L'enfant, à cause du développement intensif de ses organes, a besoin d'une grande quantité d'air pur. C'est cependant lui qui en est généralement le plus privé, car les parents, dans la crainte d'un refroidissement, sont portés à le claquemurer. L'enfant est naturellement très peu sensible au froid, on le voit par la santé de ceux qui sont élevés à la campagne et qui sont les mieux portants et les mieux développés. Il faut aussi les habituer par degrés à cette aération, ouvrir un peu, puis, progressivement, arriver à ouvrir la fenêtre toute grande. Il vaut mieux commencer pendant la saison chaude, pour parer à tout inconvénient. Enfin, il est bon, en prévision des sautes imprévues de la température, d'avoir toujours sous la main une couverture supplémentaire que l'on peut jeter sur le lit, si on en sent la nécessité. Il faut également veiller à ce que le dormeur ne reçoive pas directement l'air de la fenêtre, c'est-à-dire, surtout en hiver, que le lit ne soit pas placé trop près de l'ouverture, il est bon d'interposer une tenture ou, de préférence, un paravent, qui n'intercepte l'air qu'à la hauteur du dormeur et le laisse circuler à l'aise dans le reste de la pièce. Si le froid est particulièrement intense, il faut se couvrir en proportion. Il faut éviter de placer le lit dans un courant d'air, qu'il soit formé par la fenêtre et une porte ou par la fenêtre et un foyer non allumé et insuffisamment clos. En été, pour éviter les désagréments que nous apportent les mouches ou les autres insectes, on peut user du moustiquaire ou voiler la fenêtre par une mousseline légère ou une toile métallique.

En suivant ces quelques préceptes, l'habitude de dormir la fenêtre ouverte, bien loin d'occasionner des affections pulmonaires, les prévient par l'accoutumance du poumon à la température extérieure. C'est même un régime grâce auquel on rétablit des poumons atteints. Mais il est indispensable de procéder méthodiquement.

D'autre part, le Dr Michaud qui s'est également posé la question de savoir si nous devons dormir la fenêtre ouverte, répond: « Chez l'adulte sain, sans aucun doute. Un homme de 70 kilos utilise par heure environ 700 litres d'air et rejette 25 litres d'acide carbonique: d'où « la teneur en acide carbonique dans une pièce de 10 mètres cubes atteindrait en 10 heures 15 p. 100, soit un taux quatre fois plus fort que celui admis comme caractérisant l'air suspect » (Langlois). Mais il y a plus: l'air expiré par l'homme est un poison pour l'homme, Brown-Séquart et d'Arsonval ont prouvé qu'il contenait un poison volatil, peut-être, dit Wurtz, un chlorhydrate d'anthropotoxine. D'ailleurs, même en admettant les conclusions opposées de Dastre et Love sur l'innocuité de l'air expiré, il n'en est pas moins probable que les excrétions volatiles qui frappent l'odorat de quiconque pénètre le matin en une chambre habitée et close, ne sont pas inoffensives. Donc, dormez les fenêtres ouvertes. Gardez-vous cependant des courants d'air et couvrez-vous bien.

« Chez le vieillard, il est certes plus délicat d'ordonner que la fenêtre reste ouverte toute la nuit, surtout l'hiver. Il faut tenir compte de la constitution, de l'habitude, de la température. En général, il est plus prudent de conseiller de laisser ouvertes les portes, de façon que l'air circule à travers un appartement maintenu à température constante. » (Docteur Michaud. — Pour vivre vieux, Paris, s. d., p. 77.)

Votre chambre à coucher sera donc bien aérée. Et, sous notre climat tempéré, elle ne devra jamais être chauffée.

Il est utile également que vous éloigniez de l'endroit où vous dormez les fleurs, les plantes, les animaux — chien et chat, par exemple, — qui contribuent à vicier l'air que vous respirez. Comme vous, ils prennent dans l'air l'oxygène et rejettent l'acide carbonique; ils diminuent donc d'autant la quantité de vitalité que vous pouvez fixer dans vos poumons, en même temps qu'ils surchargent votre atmosphère de gaz délétère.

Certaines fleurs sont particulièrement dangereuses par les parfums violents et les effluves toxiques qu'elles dégagent.

Le Docteur Noirot cite ce fait que les lauriers rose en fleur, renfermés la nuit dans une chambre, ont donné la mort à des personnes qui y étaient endormies. Il rappelle également qu'on a trouvé à Londres une femme morte dans son lit, sans qu'on pût soupçonner d'autre raison de cet accident que les exhalaisons de lys fleuris qu'elle avait gardés dans sa chambre, qui était peu spacieuse.

Triller a vu une jeune fille périr de la même manière par l'effet des fleurs de violette. Certes, ces faits sont exceptionnels. Cependant, comme ils peuvent être pour notre organisme une cause de gêne, de malaise, éloignons toujours les plantes de l'endroit où nous dormons.

Donnons encore un conseil sur un point qui, sans être ignoré, est trop souvent passé sous silence : la respiration cutanée.

Les pores de notre peau ne nous servent pas seulement à l'émission de la sueur. Ils sont le siège d'échanges gazeux et la respiration cutanée est d'une telle nécessité que le Docteur Arnulphy a pu citer l'expérience suivante : on a enduit la peau d'un animal d'un vernis imperméable, tout en lui laissant le libre fonctionnement du nez et de la bouche. L'animal est mort dans les 24 heures.

Les soins à prendre pour obvier à des inconvénients moins graves, mais importants tout de même, sont bien simples. Il faut que les pores aient toute liberté pour respirer : il faut donc que la peau, toute la peau, soit lavée tous les jours, et plutôt soir et matin. Il est bon, après ce lavage, quand la température le permet, de faire des exercices respiratoires et de la mobilisation active de tout le corps, sans aucun vêtement, afin que toute la peau participe au bien-être que ces exercices donnent à toute l'économie humaine et en particulier à l'appareil pulmonaire. On sera étonné des effets qui résultent d'une indication si simple.

C'est donc toute une hygiène que vous devez suivre. Vous savez que votre respiration est une des fonctions essentielles de votre corps. Par elle, vous allez puiser, constamment dans le milieu ambiant des énergies nouvelles qui contribueront à maintenir votre santé, à

augmenter votre bonheur, à intensifier votre pouvoir !

Résumé

La respiration débarrasse notre sang usagé de l'acide carbonique, produit de nos combustions internes, auquel elle substitue de l'oxygène, principe actif, vivifiant.

Plus large, plus profonde sera votre respiration et plus vos échanges gazeux seront intenses.

Plus rythmés seront vos efforts et plus la maîtrise de vos émotions vous sera rendue facile.

Prenez donc l'habitude de respirer avec ampleur, avec régularité.

La respiration comprend deux temps: un temps pendant lequel votre poitrine se dilate (votre diaphragme s'abaisse tandis que vos côtes se soulèvent) : c'est l'inspiration; un second temps pendant lequel, grâce à une détente des mêmes muscles, votre diaphragme et vos côtes reviennent à leur position première, c'est l'expiration.

Vous avez avantage à développer votre poitrine par une respiration plus profonde. Vous devez cependant éviter de forcer votre respiration. En tout, il faut savoir conserver une sage mesure. Le yoga, qui conseille d'accomplir des tours de force respiratoires, est une méthode dangereuse dont on ne saurait trop se méfier.

Il est inutile que vous cherchiez des exercices compliqués.

Les plus simples, bien faits, sont toujours les plus efficaces et ne présentent aucun danger.

Matin et soir, placez-vous donc devant votre glace, dans votre chambre, la poitrine nue, dans la position du garde-à-vous. Cherchez à donner à votre physionomie cette impression de volonté décidée et calme, de maîtrise, de puissance que vous enviez. Redressez votre buste. Relevez la tête. Cherchez surtout à vibrer intérieurement. L'auto suggestion n'est véritablement utile que si elle transforme nos idées en émotions.

Emplissez alors vos poumons, emplissez-les sans effort, doucement, profondément jusqu'au maximum, et, sans marquer de temps d'arrêt, détendez vos muscles. Votre ventre s'affaissera, votre poitrine s'abaissera lentement. L'inspiration et l'expiration auront sensiblement une durée égale. Puis, sans marquer de temps d'arrêt, recommencez.

Un quart d'heure de ces exercices si simples, faits régulièrement le matin au saut du lit et le soir avant de se coucher, contribueront à maintenir votre corps en parfaite santé. Vous vous sentirez chaque jour en possession d'une vitalité plus grande.

En dehors de ces exercices, prenez l'habitude de respirer toujours largement et avec régularité. Recherchez un air pur. Respirez par le nez.

Donnez toute liberté à vos organes en portant des vêtements amples et bien compris: la femme doit redouter le corset qui déforme son buste et lui cause tant de maux.

Travaillez dans des pièces bien aérées et aimez la marchera marche active dans les

grandes artères, dans les squares et les bois. ;

Habituez-vous progressivement à dormir la fenêtre ouvert ? Eloignez de votre chambre à coucher fleurs, plantes et animaux qui vous priveraient d'une grande quantité d'oxygène et rendraient toxique votre ambiance.

Que votre peau soit entretenue en parfait état de propreté, afin que ses fonctions respiratoire et éliminatoire soient par-là facilitées.

Outre vos exercices de respiration profonde, matin et soir, prenez l'habitude de respirer toujours largement, régulièrement, en suivant le plus possible les règles de l'hygiène. Quelle joie vous ressentirez bientôt, quand vous aurez suivi ces quelques conseils !

L’exercice physique

« Le foyer où la vie s'entretient est assez robuste. C'est votre corps. Il résiste à l'usure et peut conserver pendant plus de cent ans un peu bien entretenu. N'ayez donc nulle crainte que des flammes trop vives le consument. Veillez, au contraire, à ce que la combustion s'y fasse ardente, régulière et constante. C'est par la pratique rationnelle de l'exercice physique que vous y parviendrez. On ne meurt pas d'usure, mais d'encombrement. »

Docteur Ruffier. — Soyons forts !

« L'activité est la loi de la vie. Quand cette activité n'est pas la conséquence de notre manière de vivre ou de notre genre de vie, nous devons la remplacer artificiellement par l'exercice musculaire.»

G. Hébert. — L'éducation physique raisonnée.

« C'est la volonté de vaincre qui donne les victoires; or ce qui est vrai pour les grandes luttes qui font retentir le monde, l'est également pour les luttes obscures et cachées de chaque vie particulière. »

Henri Perreyve.

« Ce après quoi nous soupirons, ce qu'il nous faut, c'est une race de robustes esprits qui respirent le grand air du monde, qui connaissent les hommes et toutes leurs espèces, qui se fraient leur chemin au milieu du tumulte avec une parfaite possession de soi, une sage intégrité, avec calme et pourtant avec le regard vif de l'intérêt et le pouls rapide et bien battu de la force. »

Woodrow Wilson. — Etre humain.

L'EXERCICE PHYSIQUE

Nécessité de l'exercice physique pour le bon fonctionnement de la machine humaine. L'exercice est utile à tous les travailleurs. Les méfaits de l'athlétisme — L'hypertrophie musculaire et ses dangers. — Pour répondre à son but, notre exercice doit être mesuré. — Méfions-nous des exercices violents. — Ce qu'il faut acquérir: une musculature puissante, l'harmonie des lignes, la souplesse des mouvements. — Le type humain idéal: ses proportions, son poids. — La gymnastique rationnelle et ses caractéristiques essentielles. — La méthode suédoise de chambre. — Notre méthode personnelle. En quoi elle diffère des autres. Ses caractéristiques : l'exercice doit être doux, exécuté sans appareil; il doit s'accomplir selon un rythme régulier, il doit fixer notre attention; il doit être à la portée de tous. — Notre leçon type de gymnastique respiratoire. — Résultats physiques et psychiques. — Détail de nos 15 exercices d'entraînement. — Frictions du corps avec la serviette. — Effleurage manuel des membres et du ventre. — Dix minutes matin et soir pour obtenir la santé et le bonheur. — Tableau récapitulatif de nos 15 exercices de gymnastique respiratoire. — Le retour progressif vers la santé. — Les sports. — Le travail musculaire est une nécessité pour notre corps. — Comment se guérir soi-même des varices, des stases veineuses. — Les sources inépuisables de vitalité qui sont à notre portée. L'air — La lumière. — Le soleil. — L'eau. — Combattons notre tempérament qui est un état pathologique fixé. — Difficultés que rencontre chaque personne dans son retour à la normale. Les crises de retour. — Résumé.

Pour assurer le parfait fonctionnement de l'usine humaine, il ne suffit pas de nous alimenter modérément et sainement, de respirer largement et avec régularité. Il faut encore que nos muscles soient puissants, que notre corps soit souple. L'exercice nous est donc aussi utile que l'alimentation et la respiration.

Bien compris, les exercices physiques nous donnent une assurance qui vient d'une santé parfaite et de la certitude où nous sommes de ne jamais faire un mouvement qui ait l'air gauche ou emprunté. C'est, dans la vie, une force beaucoup plus grande qu'on ne pense. En outre, certains exercices, choisis avec discernement et pratiqués sans excès, stimulent nos fonctions digestives, développent notre respiration, régularisent nos mouvements cardiaques, calment notre système nerveux, activent nos éliminations.

Le Docteur Ruffier a très bien montré la nécessité où nous sommes de prendre de l'exercice.

« Lorsqu'on s'abandonne à la paresse physique, dit-il, c'est-à-dire lorsqu'on réduit au plus petit débit possible le fonctionnement de l'appareil musculaire, l'organisme subit nécessairement une déchéance progressive qui se traduit de trois façons différentes, suivant le tempérament et les conditions d'existence.

« C'est l'obésité ridicule, gênante et dangereuse qui atteint les individus à tempérament floride et à bon estomac.

« C'est l'émaciation qui offre en proie à la tuberculose ceux auxquels leur faiblesse constitutionnelle ne permet même pas d'assimiler la graisse, ce tissu morbide de qualité

inférieure.

« Enfin, c'est l'auto intoxication, l'arthritisme douloureux, la neurasthénie déprimante pour les gens qui pourvus d'un organisme de valeur moyenne, demandent au travail cérébral d'assumer toute la régularisation de leurs échanges nutritifs. » (Docteur Ruffier. Soyons fort! 3e édit., Paris, s. d., p. 13.)

D'autre part, le Docteur Francis Heckel déclare:

« Notre paresse physique nous entraîne à l'atrophie musculaire, aux troubles circulatoires, et, associée à la suralimentation, à l'artériosclérose. Le danger de la sédentarité est pis encore, car tout sédentaire devient, malgré sa sobriété, un suralimenté. La ration alimentaire doit baisser proportionnellement à l'inaction physique. L'homme assis 10 heures sur 24, couché 9 heures, debout le reste du temps par intervalles courts, c'est le type courant du citadin moderne. Les quelques instants de marche ou de station verticale active de sa journée sont les seuls moments où il soulage son cœur et aide son action circulatoire. Cette activité passagère constitue donc son véritable repos organique. C'est de cette façon qu'il faut entendre que rien n'est plus usant pour l'organisme que le repos musculaire.

« Mais plus encore, on peut affirmer que tout sédentaire devient rapidement un cardiaque fonctionnel et plus tard un cardio-vasculaire lésionnel... On peut être cardiaque sans avoir de lésion du cœur ou des vaisseaux. » (Docteur Francis Heckel. — Culture physique, Paris, 1913, p. 38.).

On voit combien le repos exagéré peut être grave pour notre organisme.

L'exercice est utile à tous. Il est indispensable aux travailleurs de l'esprit: instituteurs, littérateurs, savants; aux employés: vendeurs, caissiers, bureaucrates à quelque titre que ce soit; aux ouvriers dont le travail musculaire est peu actif (ceux qui surveillent des machines, par exemple); à tous ceux qui, à un titre quelconque, restent des heures assis, qu'ils soient assis au grand air comme les cochers et les chauffeurs, ou assis devant une table, un bureau, une machine; à tous ceux qui travaillent dans un air plus ou moins pur. Tous ont besoin d'exercice, d'un exercice rationnel qui fasse jouer l'ensemble de leurs muscles, qui active leurs fonctions et les mette à l'abri de ces auto-intoxications qui prédisposent aux plus graves maladies.

L'exercice vous est donc de toute utilité. Cependant, chercher à obtenir des muscles durs comme l'acier, viser à ressembler aux athlètes de foire, ce serait aller contre les lois de la nature.

De même que vous devez vous alimenter et respirer avec une sage mesure, de même les exercices physiques, auxquels vous allez vous accoutumer, doivent répondre à un but précis, II ne s'agit point d'éblouir la foule par des exploits de force, d'attirer les regards par une musculature débordante. Non pas ! Votre but est tout autre. Votre objectif, c'est assurer à tous vos organes un parfait fonctionnement, c'est acquérir une force, une agilité et une souplesse qui fassent de votre corps une machine bien au point, obéissant à votre volonté, sans résistance ni fatigue.

Certes, on a trop vanté l'athlétisme. C'est commettre une erreur, dans une société qui

demande beaucoup plus à l'intelligence et à la volonté qu'à la force physique, d'être des Milon de Crotone.

D'ailleurs, l'athlète est un type anormal. Son développement musculaire excessif a dérivé son activité et s'il peut faire des efforts musculaires considérables, il est trop souvent incapable de lutter contre la maladie. Au point de vue psychique, les athlètes sont bien au-dessous de la normale.

Le Docteur Toulouse observe très judicieusement que la santé ne consiste point dans la force musculaire et que de véritables athlètes sont parfois sujets à des maladies plus fréquentes et plus graves que les autres hommes. « La santé, ajoute-t-il, ne consiste pas davantage à être gros et gras. »

Nous croyons utile d'insister sur les dangers que présente pour la machine humaine le développement excessif de nos muscles.

Le Docteur Heckel dit, de ces athlètes dont la foule admire les exploits: « Souvent ces prétendus athlètes se révéleront comme des malingres fonctionnels. S'ils sont capables de lever un haltère de 100 kilos, ils sont impuissants à courir un cent mètres dans un temps honorable. Ils risquent des accidents cardiaques s'ils veulent atteindre un tramway à la course et ne montent pas sans souffler un escalier de deux étages. Leur capacité de courir, de sauter, de nager, est réduite à rien, et ils sont bien inférieurs sur ce point à des hypotrophiques et à des pré-tuberculeux. Ils asphyxient au moindre effort répété, car cette énorme masse de muscles, aussitôt qu'elle est agitée de mouvements, dégage une telle quantité d'acide carbonique, qu'il lui faudrait un poumon deux fois plus grand que celui dont ils disposent pour dégager ce poison résiduel du travail musculaire. Leur cœur est incapable de faire l'effort nécessaire à lancer le sang en foulées vigoureuses à travers ces grosses masses qui se contractent. La dilatation cardiaque les guettent; bref, ils n'ont d'un athlète que la façade et sont en réalité des invalides. Leur résistance physique est donc petite ou nulle. Ils ont, de plus, la nécessité de nourrir à grands frais, par la viande et l'alcool, ces masses musculaires qui sont de plus en plus impuissantes à la contraction par la défaillance progressive de leur système nerveux. Aussi tombent-ils dans l'obésité et bientôt dans la cachexie des obèses, qui se mélange si souvent chez eux à la cachexie arthritique et à l'intoxication cérébrale dont leur imbécillité traditionnelle est une manifestation. La déchéance dont ils sont atteints s'inscrit en caractères bien lisibles pour le psychologue sur leur face abêtie dont le caractère bestial est d'autant plus frappant que les maxillaires se développent proportionnellement à leur fonctionnement intensif dans la mastication. Un regard voilé par l'abrutissement des paupières alourdies par l'œdème ou la graisse, des lèvres bleuâtres, des joues bouffies, un cou de taureau sillonné de cordons veineux distendus, tels sont les indices qui, pour le médecin, ne peuvent pas tromper, et permettent de classer ces malheureux hypertrophiés parmi les malades. Ce sont eux qui ont fait le plus de mal à la cause de l'athlétisme parce qu'ils ont répandu cette idée que l'athlète est un pauvre d'esprit et un mal portant. »

image

Fig. 20. — Le faux athlète.

Ce faux athlète — type du lutteur de foire, du souleveur de poids — est un cas pathologique. Son hypertrophie musculaire dénote un état de déséquilibre grave. La

dérivation de l'activité musculaire vers certaines régions du corps, en même temps qu'elle entraîne une modification morphologique, prive d'autres organes de force vitale. Et il n'est pas rare de voir de ces faux athlètes incapables d'accomplir une performance moyenne (la course, par exemple) en dehors de celle qui leur vaut les applaudissements du public. Au double point de vue psychique et mental, ces hypertrophiés sont presque toujours très au-dessous de la normale.

De son cote, Hébert déclare: « Quand le système musculaire travaille, il dépense de la matière vivante. Si son développement est poussé trop loin par un travail excessif eu des contractions exagérées, il peut arriver que les organes internes (poumons, cœur, appareil digestif) ne soient pas assez puissants pour fournir les matériaux nécessaires à la réparation. L'organisme est alors surmené et s'use prématurément.

« Pourquoi tant d'athlètes, ou soi-disant tels, meurent-il ? d'affections cardiaques, de phtisie, etc. ? Tout simplement parce que leur système musculaire est exagéré et non en rapport avec leur constitution organique. Ces hommes, parfaits peut-être extérieurement, ne le sont point du tout intérieurement. En forçant la nature, ils nuisent à leur organisme.

« Le développement musculaire a donc une limite qu'il ne faut pas dépasser sous peine de graves inconvénients pour la santé. Cette limite varie suivant les individus: elle dépend) essentiellement de leur constitution organique et de leur ossature ou charpente osseuse.

« Enfin, une autre raison qui fait qu'on ne doit pas rechercher un développement exagéré, c'est que la force musculaire ne dépend pas uniquement de la grosseur des muscles: elle dépend aussi de l'énergie individuelle et de l'excitation nerveuse communiquée aux muscles. « (Georges Hébert, L'éducation physique raisonnée, 2e édit., Paris, s. d. p. 36.)

Les dangers ne sont pas moins graves lorsque la performance consiste à contracter violemment les muscles, à leur demander, dans un temps très court, un effort toujours plus grand.

« Ces inconvénients, dit le Docteur Heckel, sont la globulisation du muscle, qui se produit par tout procédé nécessitant dès le début d'une contraction, un effort complet et brusque, l'allongement du tendon aux dépens du corps musculaire, le raccourcissement de ce corps musculaire, l'ankylose en flexion ? des articulations, la diminution d'ouverture articulaire, la perte de la vitesse et de la détente, la fatigue nerveuse si les exercices avec poids sont répétés souvent, longtemps et avec une certaine vitesse, la sudation surabondante, le retentissement sur le cœur du surmenage physique, la dilatation cardiaque par stase veineuse, la tendance aux congestions de l'appareil respiratoire et cérébro-spinal; enfin la transformation lente et régulière du pratiquant en cet athlète hypertrophié et malade qui avait fait créer aux Antiques le terme de diathèse athlétique ou cachexie athlétique. »

L'excès de travail musculaire est la cause de toutes les crampes professionnelles, crampes des écrivains, des pianistes, des violonistes... L'entraînement volontaire excessif amène au même but.

« En faisant un abus exclusif de fortes flexions de l'avant-bras sur le bras (tractions,

soulèvements de poids, haltères), dit Hébert, le biceps prend et conserve même au repos la forme d'une boule; de plus l'avant-bras reste légèrement fléchi sans pouvoir s'étendre naturellement. »

Le travail musculaire exagéré nous intoxique en jetant dans le torrent circulatoire une surabondance de cellules usées, une surcharge de produits de combustion. Ces déchets et ces toxiques ne pouvant être éliminés que lentement, courbaturent nos muscles, troublent nos urines.

« L'exercice abusif est très périlleux pour la fibre musculaire, dit le Docteur Monin; si l'inaction l'atrophie, l'excès de travail la mène également au même résultat, produit d'une combustion trop rapide. C'est donc une ligure de rhétorique, fort Juste, que celle employée par les entraîneurs, lorsqu'ils disent d'un cheval poussé trop loin: il a été flambé. »

image

Fig. 21. — Hypertrophie musculaire par abus des exercices physiques violents,

Autant l'exercice doux et mesuré est d'une nécessité primordiale pour assurer le jeu normal de toutes nos fonctions, autant l'athlétisme mal compris est un danger. L'excès de poids lourds, de boxe, de lutte, de tous les sports violents amène une déformation du muscle très préjudiciable à la santé. En tout, sachons garder la bonne mesure.

Vous devez donc prendre de l'exercice, mais vous garder de tout excès. L'excès d'efforts musculaires courbature et durcit vos muscles; il vous intoxique, d'où une sudation excessive et des urines troubles; il perturbe le jeu de vos poumons, affole votre rythme cardiaque, épuise votre système nerveux. Si la tension musculaire est poussée à l'extrême, à l'essoufflement intense, à la pâleur du visage peuvent succéder l'asphyxie, la syncope et même la mort. Ce fut le cas du coureur de Marathon qui mourut aux portes d'Athènes en y apportant la nouvelle de la victoire. A prendre un exemple moins célèbre, c'est le fait du gibier forcé qui meurt par simple lassitude sans avoir essuyé le feu du chasseur.

Dans le cas de travail musculaire excessif, il se produit, dans l'organisme, une quantité de déchets non prévue dans notre budget et qui ne savaient, par suite de leur surabondance, être éliminés régulièrement, au fur et à mesure de leur production. Ces déchets non éliminés demeurent forcément un certain temps dans l'organisme, s'y amassent, y causent un état maladif, inflammatoire, dont les causes ne sont pas difficiles à définir. C'est pourquoi il est imprudent de poursuivre un exercice quelconque jusqu’à la courbature.

image

Fig. 22. — Un mouvement dangereux pour l'articulation de l'épaule.

On voit de suite le travail excessif qu’impose à l'articulation de l'épaule la suspension

aux anneaux. Le poids du corps amène une trop grande rotation de l'humérus (d'après Hébert).

En effet, qu'est-ce que la courbature ? C'est une sensation douloureuse de raidissement consécutive à la fatigue. Ceci, c'est ce que tout le monde sait. Ce qui est moins connu, c'est que ce raidissement est sensiblement le même que le raidissement cadavérique, dû à la même cause, une production plus ou moins abondante d'acide lactique dans les tissus. Cet acide lactique, en surcharge dans l'organisme, y produit un empoisonnement qui peut être rapide et mortel, comme dans le cas du héros de Marathon.

Si nos muscles sont faits pour un certain travail qu'on ne saurait dépasser sans danger, nos articulations ont un jeu qu'il ne faut pas exagérer. Or, certaines méthodes de culture physique décrivent des mouvements forcés, contre lesquels nous ne saurions trop mettre en garde nos élèves.

Ces mouvements anormaux s'adressent surtout à l'épaule. Ils se produisent dans certaines positions, principalement quand le gymnaste est suspendu aux anneaux, ou qu'il s'exerce aux barres parallèles.

Lorsque par une projection forcée des bras en arrière, le gymnaste est suspendu aux anneaux, le poids du corps produit un mouvement anormal de l'articulation de l'épaule. Cette articulation qui, normalement, ne devrait pas s'ouvrir au-delà de 40°, arrive à former un angle de 90% et souvent même, un angle plus grand. Il s'ensuit que l'articulation devient douloureuse et que le tiraillement imposé aux muscles pectoraux oblige la poitrine à s'aplatir.

image

Fig. 23. — Autre position dangereuse pour la même articulation.

Quoique l'angle que forment les bras tendus avec le corps soit un peu moindre que dans la précédente position, la planche arrière n'en constitue pas moins un exercice violent qui impose à l'articulation de l'épaule un effort pour lequel elle n'est pas faite. (d'après Hébert).

La planche arrière aux anneaux amène le même surmenage de l'articulation, le même affaissement de la poitrine.

Pour les mêmes raisons, les exercices aux barres parallèles sont aussi à déconseiller. Lorsque le gymnaste a tout le poids du corps soutenu entre les deux barres parallèles par ses membres supérieurs fléchis, ses articulations de l'épaule subissent une distension trop grande et sa poitrine est gênée, paralysée dans son jeu par l'excessive projection des épaules en arrière.

Donc, méfiez-vous des exercices violents qui tendent à forcer le jeu normal des articulations.

Le but que vous devez viser, c'est d'assurer à votre organisme une musculature puissante, tout en conservant à votre corps l'harmonie de ses lignes et la souplesse de ses

mouvements.

Voyez ces beautés antiques que nous a léguées l'antiquité: c'est le Gladiateur combattante l'Ephèbe d'Anticythère, le Discobole, Apollon.

Leurs muscles sont nettement marqués, quoique sans exagération; la ligne générale dénote une grande puissance, une aisance parfaite; tout est bien proportionné, symétrique.

Mais combien nos contemporains, gavés et sédentaires, se sont éloignés de ces types de beauté, de force, de santé, d'équilibre ! Voyez autour de vous, dans la rue, toutes ces démarches lourdes et pesantes, tous ces essoufflés, ces énervés, ces épuisés, ces malingres, ces dos courbés, ces ventres proéminents, ces cous boursouflés, ces faces congestionnées et tuméfiées, ces poitrines débordantes de graisse ! Et non moins laids sont ces amaigris à l'extrême, dont la silhouette squelettique et le visage aux reflets jaunâtres vous peinent et vous font penser, malgré vous, à des choses lugubres... à la mort... à l'ensevelissement... au cimetière... Et presque tous sont responsables de leur pléthore, de leur débordement maladif, de leur épuisement nerveux, de leur cachexie hideuse !

image

Fig. 24. — Appui aux deux barres parallèles.

Même projection excessive des deux coudes en arrière. Mouvement anormal à déconseiller (d'après Hébert).

Ami lecteur, sache-le ! Tu dois respecter ton corps ! Tourne donc résolument tes pensées vers ces beautés antiques que le marbre nous a conservées. Veuille que ton corps soit plus puissant et plus souple, ton âme plus belle et plus généreuse ! Courage ! Tu vaincras.

II y a donc un type humain, un type de parfait équilibre.

Ses proportions et son poids, selon les âges, ont été étudiés avec soin, déterminés avec précision. Le tableau ci-joint, que nous empruntons à Hébert, nous le fait connaître pour l'homme adulte. Le cou, le biceps et le mollet chez l'homme adulte entièrement développé doivent toujours avoir la même dimension. Le tour de poitrine se prend à la partie la plus large, sous les muscles pectoraux, dans un plan bien horizontal et après une expiration profonde. La mesure de ce même tour, après une longue inspiration doit être augmenté de 5 à 8 centimètres environ. Le tour de taille se prend dans un plan horizontal passant par l'ombilic (nombril). Les autres dimensions-se prennent à l'endroit le plus développé.

image

Fig. 24. — Un type de beauté antique.

Le gladiateur combattant.

On admet généralement que le poids de l'homme normal est égal, en kilos, au nombre de centimètres de sa hauteur totale dépassant le mètre. Ce poids s'entend lorsque l'homme est habillé: ainsi un homme de 1 m. 70 doit peser, vêtu, environ 70 kg. En déduisant le

poids des vêtements, nous arrivons au poids de 63 à 66 kg donné par Hébert.

Pour la femme, les rapports entre la hauteur et le poids ont une légère différence. A taille égale, on admet qu'elle doit peser 1/8 à 1/10 de moins que l'homme. Ainsi une femme grande mesurant 1 m. 70 doit peser normalement 58 à 60 kg (alors que, pour cette taille, le poids de l'homme est de 63 à 66 kg). Il faut tenir compte aussi, dans les proportions, que, chez la femme, la largeur des épaules est plus grande que celle du bassin, alors que chez l'homme ces mesures sont sensiblement les mêmes.

Bien des méthodes ont été préconisées qui promettent à ceux qui les suivent de devenir des athlètes, des surhommes.

Hauteur de taille	Cou, biceps, mollet	Tour de poitrine après une expiration profonde	Tour de taille	Avant-bras	Cuisse	Poids
1 m 55	29 cm	83 à 86 cm	75 cm	23 cm	40 cm	48 à 50 kg
1 m 60	31	88 à 91 cm	77	25	45	52 à 54
1 m 70	36	1 m	82	29	56	63 à 66
1 m 75	39	1 m 05	85	31	61	70 à 74
1 m 80	42	1 m 10	87	33	66	79 à 84

Proportions que doit avoir l'homme parfaitement équilibré Tableau des mensurations de l'homme adulte (d'après Hébert)

Gardons-nous de ces excès et de ces mirages ! Toutefois, nous devons noter que des efforts, chaque jour plus nombreux, sont faits en faveur d'une gymnastique rationnelle. On abandonne de plus en plus l'emploi des agrès, des barres fixes, anneaux, trapèzes, etc.... dont on reconnaît les dangers.

En France, dès 1878, G. Demeny a cherché à donner une orientation nouvelle à l'éducation physique. Alors qu'autrefois on cherchait exclusivement à développer la force musculaire et principalement la force des bras, les enseignements de Demeny, qui se basent sur des principes anatomiques, tendent à quatre buts: beauté, santé, virilité, adresse.

Cette méthode a été reprise et développée par Hébert dont la leçon type d'entraînement complet comporte des exercices de marche, de course et de saut, des exercices à grimper, à lever et à lancer, ainsi que des exercices de défense naturelle; elle comporte, de plus, un bain d'air et des soins de la peau. La durée d'exécution de la leçon type peut varier de 30 à 90 minutes. Le programme de travail hebdomadaire doit comprendre de quatre à six séances d'une durée moyenne d'une heure, avec repos les autres jours.

Bien peu de personnes peuvent suivre cette méthode, car elle présente des difficultés qui, pour beaucoup, sont insurmontables. Elle demande beaucoup de temps. L'employé ou l'ouvrier qui travaillent du matin au soir, ou la mère qui doit surveiller ses enfants, ne peuvent quitter leur occupation, leur intérieur pour se rendre dans un stade et s'y astreindre à des exercices pénibles. Cette méthode, en effet, est assez violente; elle occasionne après chaque entraînement une lassitude générale; or, nous savons que toute fatigue, qu'elle soit musculaire ou cérébrale,traduit un état d'intoxication; se fatiguer, se surmener, se courbaturer comme ont trop tendance à le faire ceux qui s'adonnent à des exercices violents, c'est donc aller à l'encontre du but que nous poursuivons. En raison des efforts qu'elle demande, la méthode de Hébert doit être déconseillée à presque tous les malades; la leçon type d'entraînement, même réduite, est pour eux un supplice; ils ne peuvent s'y accoutumer.

D'ailleurs, cette méthode de plein air n'est pas indispensable. Nous dirons même qu'un exercice beaucoup plus doux, fait chez soi, devant la fenêtre largement ouverte, est de beaucoup préférable. La gymnastique de chambre, douée et mieux comprise, est faite sans aucun appareil. Elle s'adresse à tous: jeunes ou vieux, bien portants ou malades; tous peuvent en attendre les plus grands bienfaits.

Cette méthode d'exercices de chambre a été mise en vogue par Ling, un suédois. Elle a été préconisée par un grand nombre d'hygiénistes, et le danois Müller en est actuellement un de ses plus actifs propagandistes.

Alors que la durée d'exécution de la leçon type d'entraînement de Hébert est en moyenne d'une heure (elle peut aller de 30 à 90 minutes), les exercices préconisés par Müller ne demandent qu'un quart d'heure. Müller conseille de prendre, au milieu des exercices, une ablution et un bain, immédiatement suivis de frictions. La cure d'eau se fait dans un tub avec une pomme d'arrosoir ou une grosse éponge, puis on s'assied et se renverse dans le tub afin de mouiller tout le buste. A défaut de tub, on se frictionne le corps avec une serviette mouillée. La séance d'exercice se termine par un bain d'air. Les enseignements de Müller donnent, à qui les suit avec régularité, les plus heureux résultats; ils ne présentent aucun danger, aucun inconvénient.

Notre méthode s'inspire de la méthode suédoise. Cependant, elle est encore plus simple.

L'exercice physique doux et régulier, n'est pas seulement pour nous un moyen de développer et d'assouplir nos muscles, d'assurer le jeu parfait de nos organes, nous l'envisageons aussi comme un procédé permettant de développer notre attention, d'augmenter notre vouloir. Un corps sain, au service d'une âme forte, agissante, tel doit

être notre idéal !

Les caractéristiques qui forment la base de notre méthode sont les suivantes:

1°. — L'exercice doit être doux.

Aucun mouvement de force, aucune contraction violenter et prolongée, aucun déplacement rapide des membres.

2°. — L'exercice doit être fait sans appareil.

Hébert dit très justement: « Tous les appareils, quels qu'ils soient, ne sont pas du tout indispensables ni même nécessaires. » Donc, pas d'haltères simples ou à ressorts, pas d'extenseur. Tout au plus, un simple bâton tenu dans les mains dans les exercices d'élévation parallèle des membres supérieurs pour maintenir leur écartement régulier. Mais le mieux est encore de conserver cet écartement par une attention soutenue

3°. — L'exercice doit être rythmé.

Il doit être fait avec le plus de régularité possible et chaque mouvement doit être exécuté pendant une période respiratoire.

4°. — L'exercice doit fixer notre attention.

C'est un des moyens qui permettent d'arriver à un meilleur contrôle de soi-même, de développer la volonté.

5°. — L'exercice doit être à la portée de chacun.

Tous, hommes et femmes, adultes et enfants, vieillards même, tous, malades ou bien portants, retirent de notre méthode les plus heureux résultats. Nerveux, sanguins, bilieux ou lymphatiques, tous la suivent avec succès. Chaque soir, avant de se mettre au lit, dix minutes d'exercices simples, doux, rythmés, assurent à notre organisme un meilleur fonctionnement.

Notre méthode comporte seulement 15 exercices. Nous nous sommes efforcé de les simplifier le plus possible, afin que chacun puisse les pratiquer sans peine. Vous devez les faire successivement, dans l'ordre indiqué, et sans marquer, entre eux, de temps d'arrêt appréciable.

Chaque exercice ne sera fait qu'une seule fois.

Sitôt ces 15 exercices exécutés, vous vous frictionnez vous-même tout le corps avec la main sèche ou avec une serviette également bien sèche. Exercices et frictions ne demandent que dix minutes.

Vous ferez ces exercices dans votre chambre, le soir, avant de vous mettre au lit, étant très faiblement vêtu, ou mieux encore complètement nu.

Vous vous efforcerez de garder durant toute la durée des exercices, le même rythme.

Chaque mouvement comporte deux temps: un temps d'aller et un temps de retour à la position de départ. Afin que les exercices soient parfaitement compris de nos élèves, nous avons fait dessiner tous les mouvements : chaque figure d'exercice comporte, en trait plein, la position du corps au départ et en ligne pointillée la position d'arrivée; lorsque nous l'avons jugé utile, nous avons ajouté une flèche pour bien faire comprendre la ligne générale du mouvement.

Votre respiration fera l'objet de toute votre attention. Elle sera ample, très régulière et rythmée avec les deux temps de chaque exercice: vous inspirerez l'air pendant le premier temps et vous l'expirerez au cours du second temps. Inspiration et expiration devront avoir sensiblement la même durée. Vous ne devrez pas faire d'efforts pour garder le souffle dans vos poumons: lorsque votre poitrine sera dilatée à son maximum, vous détendrez vos muscles inspirateurs et aussitôt votre poitrine et votre ventre s'affaisseront de leur propre poids. Dès que vos poumons seront vides d'air, et sans marquer de temps d'arrêt appréciable, vous les remplirez à nouveau lentement.

Vous devez chercher à respirer un air aussi pur que possible. Habituez-vous graduellement à faire vos exercices auprès d'une fenêtre grande ouverte. Si vous commencez votre entraînement pendant la saison froide, nous ne saurions trop vous conseiller de procéder avec prudence. Tout d'abord, vous ne vous exposerez pas nu directement près de la fenêtre, mais le premier jour, tout en étant encore vêtu, vous entrebâillerez très légèrement la fenêtre de la pièce contiguë à la vôtre, en laissant la porte de communication entre les deux pièces largement ouverte. Ainsi, l'air frais vous arrivera indirectement. Puis, chaque jour, vous ouvrirez un peu plus grand cette fenêtre et, lorsque vous vous sentirez bien à votre aise, vous garderez de moins en moins de vêtements sur le corps. Enfin, dès que vous serez habitué à l'air, ouvrez la fenêtre qui donne directement dans la chambre où vous vous exercez, ouvrez-la chaque jour un peu plus. Lorsque vous serez entraîné, lorsque votre corps, rendu plus fort, ne sera plus sensible aux variations de température, vous éprouverez une grande satisfaction à vous ébattre dans un air pur, sans cesse renouvelé.

J'ai dit, et j'y reviendrai au cours des chapitres suivants, qu'au point de vue psychique, l'exercice méthodique est un excellent moyen de fixer votre attention, de développer votre volonté, d'obtenir une plus grande maîtrise sur vous-même. Vous vous efforcerez donc d'être très attentif pendant toute la durée des exercices. Plus vous penserez avec une attention calme et soutenue à vos exercices et mieux ils seront faits, plus vous en bénéficierez physiquement et moralement.

Etes-vous craintif, timide, coléreux ? Etes-vous victime d'une impulsion morbide, d'un désir auquel vous ne pouvez résister, comme, par exemple, celui de fumer ? Tandis que votre corps s'exerce, votre esprit doit travailler à se libérer de ce qui, en vous, le gêne et le paralyse. Vous êtes maintenant sur la route qui va vous mener au but que vous vous êtes fixé, celui d'élever votre esprit, de le développer, de l'affranchir de toute contrainte. Vous. allez vers la parfaite connaissance de vous-même. Ne craignez pas l'effort !

Vous ne tarderez pas, d'ailleurs, à enregistrer des résultats heureux. Et, en persévérant, c'est une transformation profonde de toute votre personne, une éclosion nouvelle qui couronneront vos efforts.

Vous constaterez un développement graduel de vos muscles, un élargissement heureux de votre poitrine. Vous sentirez plus de force, plus de souplesse, plus d'agilité dans vos mouvements.

Toutes vos fonctions seront régularisées. Votre digestion deviendra plus facile, votre respiration plus profonde, votre circulation plus active. Vous n'aurez plus de digestions

mauvaises, d'essoufflements pénibles, de troubles congestifs. Vous deviendrez de moins en moins frileux.

Vos éliminations seront plus régulières. Vous préviendrez les douleurs, la goutte, le rhumatisme.

Du côté de votre système nerveux, c'est plus de calme, plus de maîtrise, plus de puissance d'action que vous gagnerez. C'est un sommeil paisible et réparateur, exempt de tout rêve que vous connaîtrez chaque soir.

Votre cage thoracique se développera. Votre ligne générale deviendra plus harmonieuse. Vous aurez plus d'aisance, plus de maintien.

Et, en même temps que votre volonté se fortifiera, votre corps accroîtra sa résistance. Votre terrain deviendra chaque jour meilleur; il se défendra mieux contre la maladie.

Ami lecteur, sois un Sage !

Veuille que ton corps soit plus harmonieux, plus fort, plus souple, que ton âme soit plus belle, plus grande et plus généreuse. Au travail ! Surtout ne crains pas l'effort et persévère. Les premières difficultés passées, quel plaisir tu ressentiras ! Chaque jour, tu découvriras en toi-même de nouvelles raisons de vivre !

Voici les exercices que je te conseille de faire, chaque soir, très assidûment:

PREMIER EXERCICE

Elévation parallèle et abaissement en avant des membres supérieurs.

La position de départ est celle du garde-à-vous: talons joints, corps bien droit, jambes tendues, épaules rejetées en arrière, poitrine bien développée, bras allongés le long du corps, les paumes des mains tournées vers les cuisses. La tête doit être relevée. Regardez devant vous avec ce regard assuré que vous voulez acquérir.

Tout en les maintenant parallèles, élevez lentement les deux bras jusqu'à ce qu'ils soient dans le prolongement du corps. Vous avez ainsi décrit un demi-cercle en avant. Sans marquer de temps d'arrêt et tout en conservant les bras parallèles, revenez lentement à la position de départ.

Point très important: vous devez rythmer l'exercice avec les deux temps respiratoires. Vous inspirez l'air pendant l'élévation des bras et vous le rejetez pendant leur abaissement. Au cours du premier temps, votre diaphragme s'abaisse et chasse en avant vos organes abdominaux; votre ventre devient légèrement proéminent, tandis que vos côtes se soulèvent; en même temps, votre cage thoracique augmente de haut en bas et d'arrière en avant. Efforcez-vous de gonfler votre poitrine le plus lentement possible. Lorsque la dilatation est complète, vos bras doivent être parvenus en haut de leur course. Sans attendre, abaissez-les lentement, à mesure que vous rejetez doucement l’air de vos poumons. Respirez toujours par le nez.

Joignez à cet effort physique, un exercice psychique. Ne soyez pas distrait. Suivez, par

la pensée, tous vos mouvements avec une attention calme, soutenue. Que vos gestes soient réguliers, sans saccades. Et pensez au but que vous voulez atteindre: votre perfectionnement physique, moral et intellectuel.

image

Fig. 26. — Premier exercice

DEUXIÈME EXERCICE

Elévation parallèle et abaissement des membres supérieurs de chaque côté du corps.

Ce premier exercice est excellent pour développer les bras et la poitrine.

Même position de départ.

Vous élevez vos bras lentement devant vous. Mais, lorsque vos membres supérieurs ont atteint la station verticale, au lieu de les maintenir parallèles et de les rabaisser devant vous,vous les laissez descendre de chaque côté de votre corps. Vos bras, toujours bien allongés, descendent lentement; les paumes de vos mains restent tournées vers le haut jusqu'à la position horizontale, puis, à partir de ce moment, vos mains exécutent un mouvement de rotation qui ramène vos paumes contre vos cuisses, à la position de départ.

image

Fig. 27. — Deuxième exercice (Position de départ)

image

Fig. 28. — Deuxième exercice

(Fin du premier temps ; arrivés en haut de leur course, les membres supérieurs, bien allongés, redescendent de chaque côté du corps).

Vous aspirez l'air pendant la durée de l'élévation des bras- et vous le rejetez pendant leur abaissement. Auto suggérez-vous.

Cet exercice développe les membres supérieurs, les épaules, la poitrine, le haut du dos.

TROISIÈME EXERCICE

Extension et flexion des avant-bras dans un plan horizontal.

Le corps étant bien campé, le buste toujours droit, la poitrine bien dégagée et les talons joints, placez vos bras de chaque côté du corps en position horizontale; vos avant-bras sont fléchis et ramenés le long des bras; vos mains, bien à plat et dans le prolongement des avant-bras, sont tournées les paumes vers le sol; l'extrémité des mains touche la poitrine.

image

Fig. 29. — Troisième exercice

Premier temps. — En partant de cette position, et dans un plan toujours bien horizontal, allongez les bras de chaque côté de votre corps. Pendant ce mouvement d'extension, vos mains exécutent un mouvement de rotation qui amène, en fin de course, vos paumes en dessus.

Deuxième temps. — Par un mouvement inverse, revenez progressivement à la position de départ.

Vous remplissez d'air vos poumons, pendant l'extension des avant-bras; vous expirez l'air durant le retour à la position initiale.

Que votre esprit suive avec soin vos mouvements.

Cet exercice développe les muscles des membres supérieurs, des épaules et de la poitrine.

QUATRIÈME EXERCICE

Rotation des deux bras.

Votre corps étant bien droit, jambes tendu.es, talons joints, allongez vos bras horizontalement devant vous. Vos mains sont appliquées l'une contre l'autre, bien à plat.

image

Fig. 30. — Quatrième exercice

Avec vos bras, qui resteront toujours bien tendus, exécutez un mouvement de rotation de chaque côté de votre corps. Pour décrire ce cercle, vous élevez vos bras, puis, continuant le mouvement commencé, vous les projetez en arrière, pour revenir finalement au point de départ.

Ce premier exercice terminé, refaites le même mouvement, mais en sens inverse: les membres supérieurs étant revenus à la même position de départ, vos bras s'abaissent, puis remontent en arrière en passant au-dessus de la tête, et regagnent finalement leur position initiale.

Vous aspirez profondément pendant le premier demi-cercle et vous expirez l'air en finissant le mouvement.

Efforcez-vous de faire, de chaque côté de votre corps, un cercle bien régulier et aussi grand que possible. Donnez à vôtre articulation de l'épaule le plus de jeu possible.

Ayez foi dans le succès. Cherchez à gagner plus de calme plus de maîtrise de vous.

Cet exercice développe puissamment les muscles de la. poitrine et du dos.

image

Fig. 31. — Cinquième exercice

CINQUIÈME EXERCICE

Flexions et extensions simultanées des membres inférieure

Au départ, le corps est droit, les talons joints, la poitrine bien dégagée, mais les mains sont placées sur les hanches, les coudes et les épaules projetés en arrière.

Premier temps. — Fléchissant votre genou droit, amenez votre cuisse dans la position horizontale, le pied étant biem allongé; puis, tout en maintenant la cuisse dans la même position, allongez la jambe horizontalement. Votre pied reste en complète extension et votre membre inférieur ne doit plus former jusqu'à l'extrémité des orteils, qu'une ligne droite que vous élèverez le plus possible vers l'horizontale.

Deuxième temps. — Par un mouvement inverse, revenez à votre point de départ.

Refaites le même exercice de la jambe gauche. Vous inspirez pendant l'élévation et l'extension de la jambe; vous expirez pendant le second temps de l'exercice.

image

Fig. 32. — Sixiéme exercice

Que votre attention veille à vous maintenir en parfait équilibre sur une seule jambe; mieux elle y arrivera et plus facilement vous obtiendrez la maîtrise de vous-même.

Regardez bien en face de vous avec la plus entière confiance dans le succès final.

Cet exercice est excellent pour développer vos membres inférieurs.

SIXIÈME EXERCICE

Rotation des membres inférieurs.

Même position de départ que pour le quatrième exercice: corps bien droit, jambes tendues, talons joints, poitrine bien dégagée en avant, épaules projetées en arrière. Mains sur les hanches.

Avec le membre inférieur droit, qui reste bien tendu pendant toute la durée de l'exercice, décrivez un cercle très régulier sur le côté de votre corps. Durant la première moitié du mouvement circulaire, vous devez allonger votre pied dans le prolongement de la jambe (pied de danseuse), puis, pendant que votre pied parcourt la fin du cercle, et par un mouvement inverse, vous ramenez le pied à sa position de départ.

Faites le même exercice de circumduction avec le membre inférieur gauche.

Veillez à ce que vos poumons se remplissent d'air pendant que votre pied décrit la première moitié du cercle; vous rejetez l'air lentement pendant la fin du parcours.

Une attention soutenue vous aidera à faire des cercles bien réguliers, tout en tenant votre équilibre sur un pied. Procédez-lentement, avec le plus de calme possible.

Conservez une physionomie décidée, souriante même, qui est le gage du succès.

Cet exercice de rotation développe les muscles des membres inférieurs et ceux des hanches.

SEPTIÈME EXERCICE

Extension et flexion des genoux, mains aux hanches

Au départ, le corps est accroupi, genoux écartés, buste bien droit, mains aux hanches.

Elevez-vous lentement sur la pointe des pieds jusqu'à la station verticale. Puis, par un mouvement inverse, revenez à la position accroupie. Votre buste, toujours maintenu bien droit, coudes et épaules rejetés en arrière, doit descendre lentement et au plus bas possible. Les personnes souples et entraînées arrivent très bien à s'asseoir sur leurs talons.

Vous inspirez profondément durant l'élévation de votre corps; vous expirez pendant le retour à la position de départ.

Soyez attentif et tenez bien votre équilibre. Cherchez à faire ce mouvement avec le plus d'aisance possible.

Maintenez toujours intacte votre résolution d'acquérir par votre effort volontaire un parfait contrôle de vous-même.

Cet exercice est excellent pour développer les muscles de la région lombaire et des membres inférieurs.

Fig. 33. — Septième exerciez

HUITIÈME EXERCICE

Extension et flexion des coudes en position accropie.

Cet exercice se fait en station accroupie, genoux largement écartés, buste droit, tête rejetée en arrière. Les mains bien à plat, sont placées derrière la tête, les extrémités des doigts se touchant à la nuque.

Au cours du premier temps, vous étendez vos bras de chaque côté du corps, selon une ligne bien horizontale. Puis, au second temps, par un mouvement inverse, vous ramenez les mains à la nuque.

Durant l'extension de vos bras, inspirez profondément; rejetez l'air pendant le retour des mains à leur point de départ.

Restez calme. Votre pensée, claire et lucide, doit veiller à ce que l'exercice soit exécuté avec la plus grande régularité.

Cherchez à maintenir votre équilibre.

Observez toujours votre discipline mentale. Veuillez acquérir de nouveaux pouvoirs. Faites appel aux forces ambiantes.

Cet exercice développe les membres supérieurs et inférieurs, ainsi que la poitrine et les épaules.

image

Fig. 34. — Huitième exercice

NEUVIÈME EXERCICE

Projection du corps de côté, bras élevés de chaque côté de la tête

La poitrine est toujours bien développée, le buste campé sur les deux jambes écartées, bien tendues. Les bras sont élevés parallèlement de chaque côté de la tête, dans le prolongement du corps.

Premier temps. — Abaissez votre buste du côté droit. Vos bras doivent rester bien tendus et parallèles. Vous projetez la partie supérieure du corps le plus bas qu'il vous est possible, sans fléchir les genoux, ni bouger les pieds.

Second temps. — Redressez-vous lentement pour revenir à la position verticale.

Refaites ensuite le même mouvement, mais en abaissant le corps du côté gauche.

Aspirez l'air pendant la projection de votre corps et expirez pendant le retour à la position verticale.

image

Fig. 35. — Neuvième exercice

Que votre volonté soit calme et décidée. Pensez sans cesse au but que vous voulez atteindre. Et surtout armez-vous de patience !

Cet exercice est à recommander lorsqu'il s'agit de renforcer les muscles du ventre et de la région lombaire.

DIXIÈME EXERCICE

Redressement et flexion du corps

Au départ, le corps est fléchi, les jambes bien tendues, les talons joints; les bras, parallèles, sont projetés vers le sol. La paume des mains est tournée vers les jambes. A aucun moment, les jambes ne doivent fléchir, ni les talons se déplacer.

image

Fig. 36. Dixième exercice

Premier temps. — Tout en maintenant vos bras bien parallèles, redressez lentement

votre buste. Arrivées à la station verticale, les paumes de vos mains se présentent en avant et vos bras sont dans le prolongement du corps.

Deuxième temps. — Par un mouvement inverse, revenez, avec le même rythme, à la position fléchie en avant. Lorsque le corps est souple et qu'on s'y est entraîné, on arrive à la fin du second temps — sans plier les genoux et tout en maintenant les talons joints, — à toucher, l'extrémité de ses pieds.

Inspirez pendant le redressement du corps et expirez l'air pendant son abaissement.

Faites acte de volonté. Pensez à obtenir un meilleur contrôle de vous-même.

Cet exercice développe les muscles de tout le buste.

ONZIÈME EXERCICE

Mouvement de rotation du buste

Position de départ: jambes allongées et écartées mains aux hanches, buste fléchi en avant, face regardant le sol.

image

Fig. 37. — Onzième exercice

Premier temps. — Décrivez un cercle avec tout votre buste, Votre buste, toujours fléchi, est projeté d'abord vers la droite et, décrivant un demi-cercle, arrive en arrière. Pendant ce premier temps, le haut du corps a exécuté un demi-cercle et votre figure, maintenant, regarde au ciel,

Deuxième temps. — Sans vous arrêter, continuez le mouvement de rotation vers la gauche et revenez à la position fléchie en avant. Pendant ce deuxième temps, votre buste a terininé, sur lui-même, le mouvement de rotation et votre face regarde à nouveau vers le sol.

Aspirez profondément pendant le premier demi-cercle; rejetez l'air lentement au cours du second demi-cercle.

Faites ensuite le même exercice, mais en tournant dans l'autre sens.

Persévérez dans votre effort. Que votre volonté soit calme, décidée !

image

Fig. 38. — Douzième exercice

Cet exercice est excellent pour renforcer les muscles desreins et du ventre.

DOUZIÈME EXERCICE

Position d'escrime

Au départ, le corps est droit, les jambes bien tendues, les talons joints, les bras allongés le long du corps, la paume des mains tournée en avant.

Premier temps. — Regardez à votre droite où vous allez vous mettre en position d'escrime. Votre pied gauche reste immobile, comme rivé au sol. Détachez votre pied droit et, en le projetant à droite, fléchissez votre cuisse. Ce mouvement entraîne votre corps. En même temps, élevez votre bras droit, bien étendu, le long de votre tête; tendez à fond votre cuisse droite. Votre bras gauche n'a pas quitté sa position et votre petit doigt est toujours contre votre cuisse. Efforcez-vous de bien allonger votre corps.

Deuxième temps. — Par un mouvement inverse, revenez-à la position de départ.

Développez vos poumons au cours du premier temps et expirez l'air pendant le retour à la station verticale du départ.

image

Fig. 39. — Treizième exercice

Reprenez la même position d'escrime, mais sur votre côté gauche.

Gardez toujours la même confiance en vous, le même désir de vaincre.

Cet exercice développe l'ensemble du corps.

TREIZIÈME EXERCICE

Etant allongé à terre, relever et abaisser les jambes

Etendez-vous à terre sur un tapis ou une descente de lit: corps bien droit, jambes allongées, les pieds appliqués l'un contre l'autre, mains à la nuque, poitrine bien bombée.

Premier temps. — Sans bouger votre corps, élevez lentement votre jambe droite, toujours bien tendue, en vous efforçant de la rapprocher le plus près possible de la ligne verticale.

Deuxième temps. — Tout en conservant le même rythme, revenez au point de départ.

Faites ensuite le même mouvement d'élévation et d'abaissement avec la jambe gauche toujours bien tendue. Puis, même exercice, mais en élevant ensemble les deux jambes qui doivent rester bien accolées l'une contre l'autre.

image

Fig. 40. — Quatorzième exercice

Vous inspirez l'air pendant l'élévation de la jambe et vous la rejetez pendant son abaissement.

Que votre attention surveille cet exercice, qui présente, au début, quelque difficulté. Evitez que votre corps roule sur le tapis. Vous conserverez très facilement votre stabilité en écartant très largement vos coudes.

Ne perdez jamais de vue votre nouvel idéal.

Cet exercice développe spécialement les muscles du ventre et du dos. Il est excellent pour les muscles de la poitrine et des membres.

QUATORZIÈME EXERCICE

Extension et flexion des reins

Asseyez-vous à terre, les jambes bien allongées l'une contre l'autre, le corps fléchi en avant, au maximum. Etendez complètement vos bras devant vous et efforcez-vous de toucher l'extrémité de vos pieds. Vos mains doivent être étendues bien à plat, la paume tournée vers vos jambes.

image

Fig. 41. — Quinzième exercice

Premier temps. — En partant de cette position et tout en.ramenant vos membres supérieurs bien allongés de chaque coté de votre tête, redressez lentement votre buste et renversez-le jusqu'à terre. Votre buste décrit ainsi un demi-cercle complet. Efforcez-vous de ne pas quitter vos talons du sol; vous y arriverez lorsque vous aurez suffisamment développé vos muscles et assoupli vos articulations.

Deuxième temps. — Par un mouvement inverse, revenez lentement à la position de départ.

Au début de votre entraînement, pour éviter que vos talons quittent le sol lorsque vous rejetez le haut du corps en arrière, engagez la pointe de vos pieds sous un meuble pesant (le bas d'une armoire ou d'un lit, par exemple). Vous aurez ainsi un point d'appui qui vous permettra de faire cet exercice avec plus de facilite.

Inspiration profonde à mesure que votre buste décrit le premier demi-cercle; expiration pendant le second temps du mouvement.

Auto suggérez-vous.

Cet exercice d'extension et de flexion des reins développe puissamment les muscles du ventre et de la région lombaire..

QUINZIÈME EXERCICE

Soulèvement et abaissement du corps sur les bras

Placez-vous à terre sur le ventre, le corps bien allongé, les jambes tendues, les pieds joints. Fléchissez les bras le long du corps, vos mains étant posées à terre, bien à plat, de chaque côté de la poitrine, les doigts dirigés en avant.

Premier temps. — Tous vos muscles étant bien contractés, détachez votre corps du sol en étendant lentement vos bras. A fin de course, tout le corps, qui doit former une ligne bien droite, ne repose plus que sur les mains et la pointe des pieds. Deuxième temps. Par

un mouvement inverse, reposez le- corps à terre.

Emplissez d'air vos poumons pendant le soulèvement dm corps et expirez pendant le retour à la position de départ.

Continuez à vous auto-suggérer.

Cet exercice développe spécialement les membres supérieurs et les épaules.

Aussitôt que vous aurez exécuté ces 15 exercices, étant complètement déshabillé, essuyez-vous très rapidement avec une serviette bien sèche. Vous devez vous essuyer tout le corps qui a pu entrer en transpiration.

Puis, pour régulariser votre circulation, vous procédez aux frictions et aux effleurages qui complètent très utilement les exercices.

Les frictions sont faites avec une serviette bien sèche; elles s'adressent successivement au dos, à la poitrine et aux reins. Toutes les autres parties du corps sont effleurées avec les mains, qui doivent être également bien sèches. Aussi bien pour les frictions que pour les effleurages, vous devez procéder rapidement, mais toujours avec légèreté.

Frictionnez d'abord votre dos avec votre serviette — de préférence une serviette éponge dont l'effet est plus actif. La serviette, placée en travers, à la partie postérieure de votre corps, est maintenue au-dessus de l'épaule droite, par votre main droite et au-dessous de l'épaule gauche par l'autre main. Tirez sur la serviette alternativement de haut en bas et de bas en haut. Quatre ou cinq tractions dans les deux sens suffisent pour obtenir une réaction.

image

Fig. 42. — Friction du dos avec une serviette sèche.

Faites la même opération en plaçant la serviette en sens inverse. L'extrémité supérieure est tenue par la main gauche au-dessus de l'épaule gauche et l'autre extrémité par la main droite sous l'épaule droite. Quatre ou cinq tractions alternativement de haut en bas et de bas en haut.

Procédez de même pour la poitrine. La serviette est placée en travers de la poitrine sur sa face antérieure et vos deux mains la montent et la descendent successivement quatre oie cinq fois de suite. Même exercice en changeant de mains, comme pour le dos.

Puis, frictionnez la région lombaire. Votre serviette, appliquée horizontalement sur les reins, est tirée de côté tantôt par une main, tantôt par l'autre. Quatre ou cinq mouvements dans chaque sens suffisent.

Ces premières frictions terminées, posez votre serviette: elle ne vous sera plus utile maintenant. C'est avec vos mains à nu et bien sèches que vous allez effleurer les autres parties de votre corps.

image

Fig. 43. — Friction de la poitrine

Pour exécuter un effleurage, la main est toujours posée bien à plat, les doigts réunis l'un contre l'autre, sans être serrés cependant. La main ne doit, à aucun moment, être contractée; le poignet demeure souple. Plus l'effleurage est pratiqué avec légèreté et régularité, et plus son action est efficace.

En dehors du massage magnétique, qui se fait de haut en bas pour agir directement sur l'innervation, tout procédé de massage hygiénique, comme celui que nous envisageons ici, doit être exécuté dans le sens de la circulation veineuse de façon à favoriser le retour du sang usagé vers le cœur. Vous partez du point le plus éloigné du corps et vous vous dirigez vers la poitrine. Il est préférable, durant ce premier mouvement, de ne pas rompre le contact avec la peau. Arrivé en fin de course, vous cessez tout contact avec la peau et vous replacez vos mains au point de départ, prêt à exécuter une deuxième manipulation.

image

Fig. 44. — Friction de la région lombaire.

S'il s'agit du ventre, vous massez dans le sens physiologique, c'est-à-dire en décrivant un cercle autour de l'ombilic (nombril). La main, qui ne doit avoir aucune raideur, se déplace suivant le trajet du gros intestin. Ce massage abdominal active puissamment le travail intestinal.

Ces quelques éléments vous suffisent pour exécuter vous-même les manipulations suivantes:

Commencez par effleurer votre tête et votre cou. Vous effleurez le côté droit avec la main droite, le côté gauche avec la main gauche. Posez tout d'abord votre main droite bien à plat sur le côté droit de votre front. Puis, tout en gardant le contact avec la peau, descendez votre main vers la poitrine en ayant soin que l'extrémité de vos doigts passe successivement sur la tempe, derrière l'oreille, pour descendre ensuite le long du cou. Au passage de l'oreille, incurvez votre main pour ne pas replier le pavillon de cet organe. Votre main étant arrivée à la poitrine, cessez tout contact et replacez votre main à la position de départ. Quatre ou cinq effleurages suffisent généralement pour dégager la tête.

image

Fig. 45. — Effleurage manuel de la face et du cou.

Faites autant d'effleurages sur l'autre côté de la tête et du cou, avec votre main gauche.

Ces manipulations agissent directement sur les veines superficielles du cou (veines jugulaires) et, favorisant ainsi le retour du sang au cœur, elles contribuent à décongestionner la tête. Les personnes qui ont fréquemment la tête lourde se trouveront particulièrement bien de ce procédé; pour que l’effet en soit plus actif, il leur suffira d'augmenter le nombre des effleurages. Nous ne saurions trop recommander que ces manipulations soient exécutées le plus légèrement possible.

Effleurez ensuite vos membres supérieurs. Commencez par le droit: votre main gauche saisit votre poignet droit qu'elle entoure le mieux possible, puis elle remonte doucement vers l'épaule. Arrivée à ce but, elle quitte le contact et vient se replacer au poignet. Même opération à gauche. Quatre ou cinq effleurages par membre suffisent.

image

Fig. 46. — Effleurage des membres supérieurs.

Pour agir sur vos membres inférieurs, asseyez-vous sur votre lit et prenez entre les deux mains l'une de vos chevilles. Vos mains, continuant d'emprisonner les masses musculaires, remontent jusqu'à la hanche. Même opération pour chaque membre inférieur. Vous la renouvelez quatre ou cinq fois de suite.

Reste le ventre. Asseyez-vous sur le bord du lit. Votre main droite étant posée bien à plat sur la paroi abdominale et sans aucune raideur, décrit autour de l'ombilic (nombril) pris comme centre, un cercle régulier. Le mouvement de rotation doit être fait dans le sens du gros intestin. Partant de la fosse iliaque droite, votre main passe au-dessus de l'ombilic immédiatement sous les côtes, redescend du côté gauche pour revenir, par le bas-ventre, au point de départ. Vous décrivez ainsi, sans arrêt et d'un mouvement uniforme, une dizaine de cercles.

Cet effleurage circulaire réveille les mouvements péristaltiques et stimule très puissamment le travail intestinal.

image

Fig. 47. — Effleurage des membres inférieurs.

Ces frictions et ces effleurages ont une action très salutaire sur votre circulation. Dès qu'ils sont effectués, vous éprouvez une sensation inaccoutumée de bien-être, de calme, de détente; une chaleur agréable gagne tout votre corps; vous avez plus d'aisance, plus de souplesse dans vos mouvements ; votre tête est libre; vous sentez que vous exercez un meilleur contrôle sur vous-même. Vous vous mettez au lit plus gaiement, vous détendez bien vos muscles, vous calmez votre esprit (c'est la pratique que nous appelons isolement et à laquelle nous consacrons un prochain chapitre) et bientôt le sommeil vous gagne. Combien d'insomnies ont été guéries ainsi, après quelques jours d'entraînement ! On habitue son organisme à dormir régulièrement chaque soir à la même heure, et on s'éveille le corps dispos, l'esprit lucide, à une heure toujours la même, avec une régularité d'horloge !

image

Fig. 48. — Effleurage du ventre.

On verra, par le tableau ci-contre, que pour exécuter les 15 exercices, suivis des frictions et des effleurages, il suffit, après quelques jours d'habitude, de dix minutes seulement. Chacun peut disposer de ce laps de temps avant de se coucher. Et ceux même qui, fatigués, exténués par un travail manuel ou cérébral craignent de retarder le moment de se mettre au lit, ceux-là surtout, disons-nous, ont avantage à consacrer 10 minutes à notre séance d'exercices. Ces dix minutes ne seront pas perdues, et tout au contraire, loin de gêner leur sommeil, ces quelques exercices le rendra beaucoup plus profond et réparateur. Que se passe-t-il lorsque vous êtes harassé, fatigué, tourmenté ? Vous vous mettez au lit, mais le sommeil vous fuit; vous êtes pris d'une agitation fébrile, vous vous impatientez, vous vous retournez continuellement, vous remuez dans votre tête tout un flot d'idées et de préoccupations. Au contraire, faites-vous les exercices que nous

préconisons ? Vous vous glissez dans les draps avec une respiration ample, une circulation régulière, un esprit calmé et le sommeil vous gagne en quelques minutes.

Votre corps et votre esprit ont donc besoin, à la fin de la journée, de ces quelques minutes d'exercices doux. Observez-les et vous en retirerez certainement un grand bien-être.

A nos lecteurs qui ne sont pas en parfaite santé, nos exercices quoique très simples, paraîtront peut-être difficiles à exécuter. A ceux-là, nous conseillons de procéder plus doucement encore et de ne pas chercher, dès le début, à accomplir ce qu'ils jugent peut-être, en raison de leur état organique, comme un tour de force. Qu'ils pensent à revenir graduellement vers l'idéal équilibre.

La maladie ne s'installe pas du jour au lendemain dans nos organes; elle ne peut s'en aller que progressivement.

C'est petit à petit que nos rouages se dérèglent, que nos fonctions ralentissent leur rythme, que nos organes s'encrassent et se rouillent, que notre volonté faiblit. De même, c'est par étapes que nous retrouverons la santé. Pour effectuer ce retour à la vie saine, il suffit de soins attentifs et judicieusement compris. Point n'est besoin de transformer son estomac en laboratoire, d'absorber le médicament à la mode, les pilules X ou Y, de se faire injecter quelque drogue nocive. Non pas ! Il suffit de se conformer aux lois de la nature pour connaître à nouveau la santé et le bonheur !

Mais, qu'on le sache bien, ce retour à la vie normale doit être graduel. Si, en raison de votre faiblesse ou de votre lassitude, vous éprouvez quelques difficultés à exécuter notre série de mouvements, simplifiez-la au début. Faites seulement, tout d'abord, trois ou quatre exercices, ceux qui vous paraîtront les plus faciles, par exemple: le premier (élévation parallèle et abaissement en avant des membres supérieurs), le troisième (extension et flexion des avant-bras dans un plan horizontal), le sixième (rotation des membres inférieurs) et le dixième (redressement et flexion du corps). Puis, à mesure que viendront des forces, augmentez le nombre d'exercices jusqu'à adopter la série entière. En tout cas, dès le premier jour, faites bien toutes les frictions, tous les effleurages que nous conseillons ; ils ne demandent aucune fatigue et vous procureront déjà un grand bien-être.

LEÇON TYPE D'ENTRAINEMENT

(Méthode Henri Durville)

15 exercices physiques a exécuter dana sa chambre, sans appareil

EXERCICE	MOUVEMENT A EXÉCUTER	DUREE MOYENNE
1-	Elévation parallèle et abaissement en avant des membres supérieurs.	20 secondes
2-	Elévation parallèle et abaissement des membres supérieurs de chaque côté du corps	20 s

3- Extension et flexion des avant-bras dans un plan horizontal 20 s

4- Rotation des deux bras. 20 s

5- Flexions et extensions simultanées des membres inférieurs:

1°. — Jambe droite. 20 s

2°. — Jambe gauche. 20 s

6- Rotation des membres inférieurs:

1°. — Jambe droite. 20 s

2°. — Jambe gauche. 20 s

7- Extension et flexion des genoux, mains aux hanches 20 s

8- Extension et flexion des coudes en position accroupie 20 s

9- Projection du corps de côté, bras élevés de chaque côté de la tête :

1°. — Projection à droite. 20 s

2°. — Projection à gauche. 20 s

10- Redressement et flexion du corps. 20 s

11- Mouvement de rotation du buste:

1°. — Rotation à droite. 20 s

2°. — Rotation à gauche. 20 s

12- 1Position d'escrime:

1°. — A droite. 20 s

2°. — À gauche. 20 s

13- Etant allongé à terre, relever et abaisser les jambes:

1°. Elévation de la jambe droite. 20 s

2°. Elévation de la jambe gauche. 20 s

3°. Elévation des deux jambes. 20 s

14- Extension et flexion des reins. 20 s

15- Soulèvement et abaissement du corps sur les bras. 20 s

Frictions avec une serviette sèche sur le dos, la poitrine et les reins et effleurages avec les mains sèches sur les autres parties du corps. 2 minutes 1/2

Total, environ. 10 minutes

Etes-vous au contraire en parfaite santé, souple, bien musclé ? Accomplir les 15 exercices vous paraîtra un jeu d'enfant, Vous disposez de temps ? Faites notre série d'exercices, non seulement le soir, mais aussi le matin, au saut du lit.

Vous pouvez encore augmenter l'effet salutaire de notre leçon d'entraînement en

accomplissant chaque mouvement plus à fond. Ce point mérite quelques détails:

Prenons, par exemple, le premier exercice qui consiste à élever parallèlement, puis à abaisser en avant les membres supérieurs. Dans le mouvement à fond, l'ensemble de l'exercice est le même, même position de départ, même rythme respiratoire. Mais vos bras étant arrivés à la station verticale de chaque côté de votre tête, vous vous soulevez sur la pointe des pieds, tout en conservant les talons joints. Elevez vos bras aussi haut que possible, tout en les maintenant parallèles. En même temps, faites une inspiration forcée: creusez votre ventre et dilatez la partie supérieure de votre thorax. Puis, votre poitrine étant arrivée à son maximum de développement, rejetez l'air lentement, en même temps que vous ramenez vos bras; le long du corps et que vos talons reviennent à terre.

Il vous sera facile d'exécuter à fond la plupart des autres, exercices. Mais, nous ne saurions trop le répéter, l'exercice à fond ne saurait convenir qu'aux personnes bien musclées, souples et dont le corps est en excellente santé.

Nous avons voulu que notre méthode de gymnastique soit à la portée de chacun, selon son état de santé, et c'est pourquoi nous indiquons de faire les exercices chez soi. Mais nous savons combien s'ébattre au grand air est excellent et c'est pourquoi nous conseillons, comme complément de notre leçon type d'entraînement la pratique de certains sports.

Il est des sports violents, comme la boxe, la lutte, la course, le football. Il en est d'autres qui, faits judicieusement, demandent seulement des efforts modérés, comme l'escrime, l'équitation, la bicyclette, le tennis. Il est des sports doux, comme la natation et la marche normale en terrain peu accidenté.

Nous avons dit que la fatigue musculaire ou cérébrale jette dans le torrent circulatoire un nombre considérable de cellules usées qui encombrent nos reins, organes filtres, et peuvent causer, en séjournant dans notre corps, de notables intoxications. C'est ce qui nous fait déconseiller tous les sports violents, quels que soient par ailleurs leurs avantages. Ainsi, le football, excellent pour donner de la décision et du coup d'œil, est une cause de fatigue vraiment excessive, sans compter les accidents qu'il produit chaque jour.

Nous contre indiquons également les matchs trop pénibles, de quelque sport que ce soit, aussi bien marche que bicyclette ou tout autre. Vos forces musculaires ne sont pas inépuisables et vous avez un autre profit à en tirer que la vaine gloire de marcher ou de gravir les côtes plus vite qu'un autre. Sachez garder une sage mesure. La bicyclette n'est excellente que faite à une allure modérée, le corps étant bien droit sur la selle, la poitrine bien dégagée.

La natation est un sport que nous ne saurions trop conseiller. Elle exerce tous les muscles du corps; elle les exerce sans effort. Le corps se déplace dans l'eau avec une extrême facilité. Le nageur doit sortir de l'onde avant tout refroidissement. Après le bain, se frictionner très énergiquement, puis marche active, de préférence au soleil.

A la liste des exercices utiles à notre corps, nous pouvons ajouter le chant. Le chant renforce les poumons et dilate la poitrine. Certains auteurs le conseillent dans les faiblesses de poitrine où il donne d'excellents résultats.

Habituez les enfants à courir au grand air, encouragez-les à se livrer à des sports doux, comme le tambourin, le cerceau, les barres, le ballon. Evitez toutefois qu'ils se fatiguent outre mesure.

Quant aux personnes âgées, il est naturel que le moindre sport les effraie. Elles peuvent y suppléer par de la marche au grand air. Certaines d'entre elles sont très grosses ou souffrent de douleurs, de la goutte ou du rhumatisme. La marche a le très grand avantage de faire jouer régulièrement les principaux muscles des membres et de porter son heureuse influence sur toutes les fonctions.

Tous, jeunes ou vieux, bien portants ou malades se trouveront bien de la marche. Se presser dans la foule, sautiller dans les magasins, s'entasser dans les ascenseurs, s'époumoner à gravir en hâte des escaliers, est un exercice fatigant et malsain. C'est au grand air et dans de larges avenues qu'il faut marcher !

Prenez l'habitude de marcher chaque jour et autant que possible à des heures toujours les mêmes. L'heure idéale de la promenade est le matin. Vous marcherez d'un pas actif, sans cependant être précipité. Cinq kilomètres à l'heure nous paraît une bonne moyenne. Vous limiterez la durée de l'exercice à votre résistance physique que vous ne devez pas dépasser. Il serait mauvais d'aller jusqu'à la courbature. Mais l'accoutumance vous permettra de faire, sans fatigue, de grandes rançonnées au cours desquelles vous goûterez cette sensation de bien-être et d'indépendance qui grisait le cœur et l'esprit de Jean-Jacques Rousseau.

Le travail musculaire est une nécessité pour notre corps.

On ignore trop souvent que les contractions musculaires favorisent le retour au cœur du sang usagé. Certes, bien peu de personnes s'expliquent de quelle façon le sang bleu peut remonter des parties les plus éloignées du corps vers le cœur. Vous êtes debout. Vous allez suivre, par l’imagination, une goutte de votre sang. Cette goutte est emprisonnée dans une veine de votre pied et, malgré la loi de la pesanteur qui l'attire constamment vers le centre de la terre, elle monte, elle chemine successivement de veines en veines de plus en plus grosses jusqu'à votre cœur ! Comment s'effectue cette ascension ?

Vos veines sont de longs tuyaux souples qui possèdent à l'intérieur, accolés à leur paroi, des sortes de petits nids appelés valvules, dont l'ouverture est dirigée vers le haut. Grâce à votre système nerveux grand sympathique, vos vaisseaux se contractent et se dilatent alternativement; il s'ensuit qu'à chaque contraction de vos veines, le sang contenu dans une valvule se trouve projeté et vient retomber dans une valvule placée plus haut. Le phénomène de vasoconstriction se poursuivant sans répit, votre sang usagé monte de nid en nid, d'étage en étage, jusqu'au cœur.

Il est encore un point à noter, et c'est sur celui-là que nous voulons insister à propos de la gymnastique: en se contractant, nos masses musculaires pressent entre elles nos veines et secondent ainsi le travail de contraction de nos veines Les schémas ci-contre, d'après Heckel (fig. 49 et 50), montrent très bien le rôle important que jouent les muscles dans la circulation de notre sang. Une veine est située entre deux muscles. Ceux-ci viennent-ils à se contracter ? Diminuant de longueur, ils se forment en boule et pressent sur la veine; aussitôt, des valvules où il reposait, le sang est projeté dans des valvules situées plus haut.

On conçoit donc l'utilité que présente l'effort musculaire pour activer notre circulation sanguine.

Les contractions musculaires, favorisant le retour du sang au cœur, sont excellentes dans les troubles circulatoires. En effet, la plupart de ceux-ci (lourdeur de tête et froid aux pieds, migraines, somnolence après les repas...), les stases veineuses (varices, hémorroïdes...) se guérissent par un exercice doux, continu.

Beaucoup de nos élèves se sont guéris eux-mêmes, en suivant nos indications, de varices dont ils souffraient depuis des années ! Notre méthode est simple: il faut se lotionner et se masser légèrement les parties du corps atteintes de varices. Matin et soir, on se lotionner avec une grosse éponge remplie d'eau froide qu'on presse sur la partie affectée, et on renouvelle de suite trois ou quatre fois ce procédé. On laisse sécher sans essuyer, puis on se frictionne très doucement pendant quelques minutes, avec les mains sèches, posées bien à plat Aucun gant de crin, aucun corps gras, aucune poudre: peau contre peau. Les frictions sont faites des extrémités vers le cœur: on pose la main, bien à plat, à la partie la plus éloignée du cœur (le pied, par exemple) et, tout en gardant le contact, on fait refluer le sang vers le thorax. Agir doucement et régulièrement. Arrivée à l'extrémité supérieure du membre, la main qui masse quitte tout contact avec le corps et vient se placer à nouveau au point de départ pour un second effleurage.

image

Fig. 49. — Schéma d'une veine entre deux muscles non contractés.

image

Fig. 50. — Les muscles entrant en contraction écrasent la veine, ce qui a pour effet de faire progresser le sang vers le cœur, grâce au jeu des valvules.

Si les varices sont aux membres inférieurs — ce qui est le cas le plus fréquent — il est important, aussitôt les masses musculaires mouillées, de s'asseoir sur son lit et de bien allonger les jambes; sitôt secs, les membres inférieurs sont effleurés légèrement avec les deux mains, en partant des chevilles (malléoles) pour remonter jusqu'au bassin. Là, les mains s'éloignent du corps de façon à ne pas faire de massage en sens inverse et viennent se reposer aux chevilles d'où partira la deuxième manipulation. Les veines se dégonflent sous la main. On peut s'habiller aussitôt après si c'est le matin. Si c'est le soir, se mettre au lit. Une chaleur douce, agréable se fait bientôt sentir dans les parties massées. Toute douleur, toute gêne, toute pesanteur a disparu. En renouvelant ce procédé, régulièrement matin et soir, on peut se guérir soi-même en quelques semaines, de varices très développées.

Les variqueux ne devront pas porter de bas compresseurs qui sont un danger pour les veines. Combien de pieds gelés pendant la guerre, dans les tranchées, n'ont eu pour cause que les bandes molletières serrées à outrance ! Gardons-nous bien de mettre nos jambes dans un étau ! Tout au plus, peut-on conseiller à celui qui a des varices très volumineuses et douloureuses de les maintenir, sans les comprimer, à l'aide d une bande de toile, ou mieux d'un crêpe Velpeau. Mais sitôt que les varices ne sont plus douloureuses et diminuent de volume, supprimez tout bandage.

Notre série de 15 exercices physiques est à conseiller à tous les variqueux. La marche en terrain peu accidenté, une marche active sans être cependant trop rapide leur sera également salutaire. En faire modérément au début, mais dès que les jambes le permettent se promener par durée d'une demi-heure à une heure, à une allure de 5 kilomètres à l'heure.

L'exercice contribue à guérir les désordres de la circulation. Parmi ceux-ci, les troubles de la menstruation sont les premiers à bénéficier de ce traitement. Règles abondantes et douloureuses, retards, suppression anormale des époques, sont autant de troubles qui cèdent facilement, lorsqu'il n'y a pas de lésion grave de l'organe, par un exercice doux pratiqué en chambre ou au grand air. Notre série d'exercices est tout indiquée pour cette cure. On y joindra de la marche: une heure, au minimum, chaque jour si la santé le permet. En une ou deux fois. En tant que marche, il faut entendre un exercice actif au grand air, avec respiration profonde.

On peut encore aider plus encore ce retour à une circulation normale par des massages très doux que la femme peut faire elle-même sur la région abdominale. Etant couchée sur le dos, son buste est légèrement redressé par deux oreillers mis sous la tête et le haut des épaules, ses jambes sont fléchies de façon à bien détendre la paroi abdominale. Faire avec la main droite sèche, posée à nu sur le ventre et bien à plat, des effleurages très doux. La main décrit autour de l'ombilic un cercle parfait: partant de la région de l'estomac, elle glisse sur le côté gauche du ventre, puis arrive sur le bas-ventre, remonte sur le côté droit et revient à son point de départ. Continuer ainsi, sans arrêt, d'un mouvement régulier, pendant 10 à 12 minutes. Faire cet exercice de massothérapie matin et soir; très régulièrement.

Ces effleurages sont à conseiller dans toutes les affections chroniques de l'utérus et de ses annexes (trompes, ovaires), spécialement dans les cas si fréquents de métrite, de pertes blanches. En outre des soins internes (injections d'eau très chaude dans laquelle on mettra un désinfectant: liqueur de Labarraque...), ils contribueront à rétablir le parfait fonctionnement de ces organes.

Nous avons autour de nous des agents naturels, des sources inépuisables de vitalité, auxquels nous devrions faire appel pour assurer le parfait équilibre de nos organes. Mais ceci nous préoccupe peu. Nous ignorons trop souvent que l'air, la lumière, la chaleur, le soleil et l'eau, auxquels nous pourrions ajouter le magnétisme terrestre (voir à ce sujet Hector Durville: Physique magnétique), sont susceptibles de modifier profondément le jeu de tous nos rouages et que si nous savions les utiliser judicieusement ils nous aideraient puissamment à conquérir et à maintenir une santé parfaite.

Nous avons déjà dit, en parlant de la respiration, que vous devez rechercher un air aussi pur que possible.

Aérez ateliers et bureaux, ventilez vos appartements.

Préférez le grand air vivifiant de la campagne à l'haleine empestée des grandes agglomérations.

Pour vos promenades, recherchez les larges espaces, les squares, les bois.

Passez vos vacances en pleine campagne, à la mer ou à la montagne.

La lumière, la lumière naturelle, n'est pas moins nécessaire que l'air à notre organisme.

Voyez ces plantes qu'on prive de lumière. Mises en cave ou sous des planches, elles s'étiolent et perdent bientôt leurs belles couleurs. Et, malgré qu'elles soient moins nutritives, combien de personnes recherchent ces salades blanches, anémiées !

Regardez les arbres de la forêt. Pressés les uns contre les autres, ils élancent leurs tiges toujours plus haut. L'air et lé soleil leur sont indispensables pour vivre.

Le rôle que joue la lumière dans le règne animal n'est pas moins important.

Edwards a fait l'expérience suivante: il a placé des têtards dans deux boîtes percées de trous, l'une opaque, l'autre transparente. Ces deux boîtes ont été déposées au fond d'une rivière. Trois semaines après, la boîte transparente contenait des grenouilles, alors que le récipient opaque n'était encore habité que par des têtards. Les deux boîtes étaient placés dans les mêmes conditions et les têtards étaient de même âge. C'est donc bien la lumière qui, pénétrant dans la boîte transparente, a activé au fond de l'eau la croissance des têtards.

A tout ce qui vit, la lumière est indispensable. Lavoisier a dit très justement: « L'organisation, le mouvement spontané, la vie, n'existent, à la surface de la terre, que dans les lieux exposés à la lumière. On dirait que la fable du flambeau de Prométhée était l'expression de cette vérité physiologique qui n'avait point échappé aux anciens. Sans la lumière, la nature était sans vie, elle était morte et inanimée. Un Dieu bienfaisant, en apportant la lumière, a répandu, sur la surface de la terre, l'organisation, le sentiment et la pensée. »

Aimez donc la lumière, la lumière naturelle qui nous vient du soleil. Faites la pénétrer largement partout où vous vivez. Evitez les tentures opaques, les doubles rideaux qui, non seulement emmagasinent la poussière, mais empêchent l'air de pénétrer abondamment dans votre appartement.

Levez-vous tôt et couchez-vous de même. Evitez de travailler à la lumière artificielle et spécialement à la lumière électrique qui impose à vos centres nerveux une très grande fatigue.

Le soleil est la grande source de vitalité. A elle, nous devrions sans cesse recourir. Et, pourtant, combien de jolis teints craignent ses rayons ardents !

C'est grâce au soleil que peut s'accomplir la fonction chlorophyllienne qui donne aux feuillages leur belle couleur verte.

Chez les animaux, l'action solaire est non moins puissante. Morren a rempli deux vases d’eau pure. L'un est éclairé par le soleil et des infusoires y apparaissent bientôt; mais ces infiniment petits ne se développent pas dans le vase placé hors d'atteinte des rayons solaires.

Hector Durville a montré dans sa Physique magnétique que le soleil exerce sur notre organisme une puissante action- magnétique. Elle est positive, stimulante.

Recherchez donc le soleil.

« Pour être salubre, dit le Docteur Monin, votre logement doit être abondamment abreuvé de rayons solaires. Sans eux, l'anémie, les chairs molles, le sang liquéfié, la scrofule et le rachitisme vous menacent, vous et votre descendance. Où le soleil n'entre pas, le médecin entre. »

Préférez toujours, dans vos promenades, les endroits ensoleillés. Vous vous y accoutumerez progressivement pour éviter l'insolation.

L'énergie solaire a une telle vertu vivifiante qu'elle est employé chaque jour davantage dans la cure des maladies, C'est l'héliothérapie. Ce traitement naturel donne des résultats heureux dans toutes les faiblesses du corps, dans l'anémie, le lymphatisme. Il fait merveille dans la tuberculose.

Enfin, l'eau sous forme de lavages, de lotions, de douches et de bains vous sera d'un précieux secours.

Il est essentiel que toute la peau de votre corps respire. C'est un moyen de vous mettre en contact toujours plus intime avec les forces extérieures. Lavez-vous donc largement et souvent. Un grand lavage quotidien, tub ou bain, est nécessaire, Accoutumez-vous surtout pendant la saison chaude, à l'eau froide ou à la température ambiante. Les personnes nerveuses se trouveront mieux en employant de l'eau tiède.

Lorsque vous avez exécuté notre série de 15 exercices, vous pouvez avec avantage vous lotionner au-dessus d'un tub. Mieux encore, prenez un grand bain si vous avez chez vous l'installation convenable. Après vous être bien séché le corps, procédez aux frictions avec la serviette sèche et aux effleurages avec les mains.

Au bord de la mer, prenez des bains et, surtout, ne craignez pas l'air vif, car il ne peut vous être que très salutaire, C'est une erreur de croire que l'air vif est néfaste aux nerveux, mais ceux-ci ont besoin de s'y accoutumer.

Vous ne sauriez croire, avant de l'avoir expérimenté, tout le profit que vous pouvez retirer des moyens physiques et des agents naturels. Comprenez-en l'importance et rompez résolument avec vos habitudes si elles ne sont pas conformes aux lois de la nature.

Cependant, le retour à l'équilibre ne saurait se faire quelquefois sans heurts. C'est, ou votre tempérament, ou votre imprévoyance qui sont cause des difficultés que vous allez peut-être rencontrer.

II faut bien se rendre compte que ce que nous appelons tempérament est un état anormal, un véritable déséquilibre organique. Nous ne devrions pas avoir en nous une prédominante qui nous fait nerveux, sanguin, lymphatique ou bilieux, types d'organismes en suractivité ou en sous-activité. Nous devrions être bien équilibrés. Le tempérament doit être considéré comme une prédisposition maladive.

Ecoutons ce que dit, des différents tempéraments, le Docteur Gaston Durville:

« Le lymphatique est si bien un anormal qu'il est particulièrement prédisposé aux migraines, aux affections digestives, aux maladies des glandes. On peut considérer ce tempérament comme la persistance anormale d'un type infantile, comme une sorte d'arrêt dans l'évolution de l'être...

« Le sanguin est un être en suractivité; il est aussi un cas pathologique. Son foie est gros... A la suractivité organique se joignent bientôt des signes évidents de fléchissement; ils se caractérisent par de la pléthore, qui a son origine dans le système digestif...

« Le bilieux est un anormal, lui aussi; c'est une tare héréditaire. Son foie est héréditairement touché; le plus souvent il est petit; la fonction biliaire est défectueuse.

« Quant à l'atrabilaire (qui équivaut à peu près au tempérament nerveux), c'est un vieux, quel que soit son âge. »

Le sanguin et le bilieux sont en suractivité, le lymphatique et l'atrabilaire en sous-activité. Nous pouvons, comme l'a fait le Docteur Gaston Durville dans sa Cure Naturiste, schématiser ces différences d'activités organiques et les comparer à l'équilibre normal. Traçons une courbe que coupera de part et d'autre une ligne droite. La ligne droite représente la santé, le parfait fonctionnement de la machine humaine. Aux deux extrémités de la courbe, nous avons le lymphatique et l'atrabilaire qui sont au-dessous de la normale; au-dessus de la ligne droite se placent les deux tempéraments en suractivité: le sanguin et le bilieux.

Mais que chacun le sache, notre tempérament n'est pas une empreinte, une suggestion que nous subissons fatalement. Vous pouvez — vous devez même — lutter contre votre hérédité. L'alimentation, la respiration, les exercices physiques sont déjà d'importants facteurs qui vous aideront puissamment dans la lutte que vous allez entreprendre.

Le Docteur Gaston Durville a très bien noté les difficultés que rencontre chaque personne dans son retour à la parfaite santé. Il dit dans son Art de devenir énergique:

« II ne faut pas croire que le retour d'un tempérament vers la normale, et l'évolution du caractère qui en est la conséquence, puissent se faire en quelques semaines. Quoique l'organisme soit renouvelable dans toutes ses parties, il lui faut le temps de se réparer et d'éliminer ses poisons.

image

Fig. 51. — La courbe des tempéraments.

Ce schéma montre les 4 tempéraments inscrits sur une courbe qui est coupée par une droite. Celle-ci représente la ligne idéale de la santé. En dessous d'elle, deux tempéraments: le lymphatique et l'atrabilaire. Au-dessus: le sanguin et le bilieux, type en suractivité (Ces 4 tempéraments manifestent la Loi du Cycle que nous avons envisagée longuement dans notre Science secrète. Se reporter à cet ouvrage pour détails.).

« II ne faut pas croire non plus que la cure puisse être conduite uniformément et sans à coups. Il y a des arrêts, des moments de fléchissement, de rechutes. Les rechutes, d'ailleurs, n'ont rien qui doive effrayer: elles sont inévitables; bien plus, elles sont nécessaires. Il n'est pas exagéré de dire qu'elles constituent de véritables étapes vers la guérison. Le spécialiste compétent les connaît; il les voit venir longtemps à l'avance et se réjouit de leur apparition: c'est qu'avant de guérir, toute affection chronique revit en abrégé le cycle par lequel elle est passée, et subit une série d'oscillations où les bonnes périodes alternent avec les mauvaises. Chacune de ces oscillations a une durée déterminée. Et la « cadence biologique » est même si nette, qu'il est possible, étant donné les rechutes précédentes, d'annoncer dans les grandes lignes les signes pathologiques

dominants de la rechute prochaine. Pourquoi ces importantes données sont-elles passées, on peut dire, inaperçues, de la médecine médicamenteuse ? — Parce que les produits chimiques ou concentrés qui constituent la base de la thérapeutique moderne produisent des réactions violentes et antinaturelles qui perturbent le merveilleux rythme fonctionnel de l'organisme. »

Les médecins naturistes connaissent très bien ces crises de retour. De leur côté, les magnétiseurs ont noté ces alternatives de mieux-être et de descente au cours de leurs traitements.

Ainsi, Hector Durville écrit : « Les « crises de retour », sont caractérisées par des retours successifs très bien marqués de la maladie, vers sa période de début. » — Ces retours successifs sont souvent violents ; le patient, non prévenu, pourrait croire que la cure ne lui réussit pas; le médecin lui-même s'y tromperait s'il n'avait l'expérience: « Tant que je n'eus pas, continue Hector Durville, découvert la loi qui préside au retour des différentes crises, j'eus bien des déceptions, et bon nombre de malades que je devais guérir abandonnèrent le traitement dans un moment critique, parce que je ne savais pas les convaincre de la nécessité de ces retours offensifs de la maladie vers le passé. » (Hector Durville. — Théories et procédés du magnétisme, 3e édit., Paris, s. d., p. 483.)

Sachez donc que si vous êtes malade, affaibli, des crises viendront forcément. Si vous êtes atteint de douleurs rhumatismales ou autres, le changement de régime et les exercices vous les réveilleront pendant un certain temps. Mais surtout ne désespérez pas ! Vous le savez maintenant: douleurs, fatigue physique et morale, dépression, abattement... sont autant de signes favorables qui vous feront entrevoir plus proche votre délivrance.

Ayez confiance ! Notre méthode vous permettra de revenir à un mieux être fort appréciable, à un équilibre très stable.

Mais pour éviter tout découragement, il est indispensable que vous sachiez que le retour à la normale ne peut s'effectuer sans quelques difficultés. Devant vous, nettement, apparaît le but que vous vous êtes fixé. Mais la voie qui y mène est accidentée. Votre retour à la normale ne peut donc pas s'effectuer d'un pas uniforme. A certains moments, la route vous paraîtra facile, douce, de plus en plus agréable. Mais au cours de votre ascension, vous découvrirez peut-être quelques endroits pénibles à franchir. Vous vous sentirez fatigué et l'effort à fournir pour terminer votre course, vous semblera au-dessus de vos forces.

Ami lecteur, sache que beaucoup d'autres, avant toi, ont suivi cette même route, qu'ils ont éprouvé les mêmes fatigues, : mais qu'ils ont cependant triomphé ! Ne te décourage donc pas ! Garde confiance et persévère ! Plus tu t'exerceras et plus tu seras à même de produire l'effort libérateur. Et, de jour en jour, à mesure des succès que tu remporteras, la route te semblera plus courte et plus douce!

Courage donc ! D'ailleurs, nous voici arrivés au terme de la cure organique et tu vas te soucier maintenant de la cure morale. Les pages suivantes vont libérer en toi de nouvelles énergies elles vont faire naître en ton esprit de nouvelles raisons d'espérer !

Résumé

Pour assurer son meilleur rendement, l'usine humaine a besoin d'aliments judicieusement choisis, d'air pur et d'un exercice doux et sagement compris.

L'exercice permet à l'être humain de se tenir à égale distance de l'obésité et de la maigreur; il nous donne des muscles puissants, des articulations souples. Il active les échanges organiques, facilite nos éliminations, assure en un mot à toutes nos fonctions une parfaite régularité.

Mais l'exercice, pour être excellent, doit être doux et proportionné à nos résistances. Nous devons nous efforcer de nous rapprocher autant que possible du type de beauté dont nous avons indiqué les proportions.

La méthode de gymnastique de chambre que je préconise est simple, rationnelle, accessible à tous: malades ou bien portants, jeunes ou vieux, campagnards ou citadins en tireront le meilleur profit. Efforcez-vous, matin et soir, d'exécuter les 15 exercices que je vous indique. Chaque séance ne vous demandera, effleurages compris, que 10 minutes. Astreignez-vous à ce petit effort, même si vous êtes très occupé ! Le bénéfice que vous en retirerez sera grand : le soir c'est d'un doux sommeil, profond et réparateur, que vous vous endormirez et le matin, au saut du lit, quelle lucidité, quelle gaieté envahiront tout votre être et vous disposeront au travail de la journée !

En dehors de ces séances d'entraînement, prenez l'habitude de marcher au grand air, recherchez les vastes avenues, les squares ensoleillés.

C'est avec sérénité que vous considérerez l'avenir, car vous vous sentirez chaque jour en possession d'une énergie nouvelle.

L'auto suggestion émotionnelle dans la Cure morale

« L'homme irrésolu lutte toute sa vie contre le malheur. »

Hésiode.

« Jusque à quand tarderas-tu à te juger toi-même digne de réaliser le meilleur ? »

Epictète.

« Souviens-toi que ce qui commande en toi devient inexpugnable quand il se ramasse en lui-même. »

Marc-Aurèle.

« J'ai vu presque tous les « voulants » arriver au but de leur vouloir. Est-ce que la volonté ne serait qu'un fluide aimanté qui, par son intensité, deviendrait une force inconnue, magnétique, ayant le pouvoir de l'attirement des choses et des faits ? »

DE Goncourt.

« II est évident que l'on s'ignore soi-même tant qu'on n'a pas découvert le meilleur qui est en soi, tant qu'on ne s'est pas donné de cœur à la plus haute activité dont on soit capable. »

Woodrow Wilson.— Quand un homme se trouve-lui-même.

« II n'y a pas la moindre utilité à vouloir aider des gens qui ne s'aident pas eux-mêmes. Vous ne pouvez hisser quelqu'un à une échelle, s'il ne consent à grimper un peu lui-même; quand vous cesserez de le pousser, il tombera et se blessera. »

A. Carnegie.— L'Empire des affaires.

« Adoptez la devise du cadran solaire: Je ne marque que les heures ensoleillées. »

O.-S. Marden. — La Joie de vivre.

L'AUTO SUGGESTION ÉMOTIONNELLE

dans la Cure morale

« Connais-toi toi-même. » — Notre premier devoir est de nous perfectionner. — Comment acquérir des forces mentales. — Les deux êtres distincts qui sont en nous: le conscient et l'inconscient. — Directeur et sous-directeur au travail côte à côte dans l'usine humaine. — Participation du conscient et de l'inconscient dans tout phénomène psychique. — Le conscient et l'inconscient dans l'activité émotionnelle. — Nous devons toujours tendre à renforcer en nous le contrôle volontaire. — Exemple de collaboration entre le conscient et l'inconscient: la double mémoire. — Nous devons nous efforcer de décharger le plus possible le conscient des travaux que l'inconscient peut faire automatiquement. — L'erreur que commettent les psychologues qui veulent faire de l'inconscient le personnage de premier plan. — Devons-nous faire des impulsifs, ou des volontaires ? — Erreur de vouloir opposer volonté à imagination. — Le « bluff » en matière d'éducation psychique. Ce qu'il faut en penser. — Une formule simpliste de guérison: « Ça va... ça va... » Son effet diminue par l'accoutumance .— L'imagination passive, source de faiblesse. — Un abîme entre les deux méthodes: celle qui table exclusivement sur l'inconscient et la nôtre qui met en jeu le conscient et, par lui, les facultés supérieures de l'esprit. — La suggestion émotionnelle que nous intentons de loin. Rôle des pensées protectrices. — L'imagination créatrice volontaire et ce que nous devons en attendre. — Erreur de vouloir s'auto suggérer en état de somnolence ou d'hypnose. La psychanalyse: ses dangers. — Malade, aie confiance, relève la tête ! — Une minute décisive. — Les forces sur lesquelles nous devons compter: la pensée et l'émotion. — Un exemple à imiter: l'homme magnétique. — Un type de santé, de force, de joie, de bonheur, de succès. — La pensée se réalise d'autant mieux qu'elle éveille en

nous des émotions. — Caractéristiques de notre méthode d'autosuggestion émotionnelle. — Comment on joue son rôle: 1° étude du texte, 2° vivre le rôle. — Ne dites pas: « Je voudrais » ; dites: « Je veux ». — « J'ai confiance en moi ». — « Je veux réussir. » — Les qualités physiques, intellectuelles et morales à acquérir. — Nécessité de la confiance en soi. Napoléon voit pâlir son étoile. — L'aide directe du suggesteur. — Résumé.

Avant toute chose, il importe que celui qui veut conquérir ou reprendre la maîtrise de soi se rende un compte parfait de ses possibilités, de ses forces, de ses faiblesses. Ce n'est pas sans cause que le Temple de Delphes portait cette parole, prise plus tard comme base de l'enseignement ésotérique de Socrate: « Connais-toi toi-même ». De nos jours, cet enseignement est aussi nécessaire, plus nécessaire peut-être qu'il n'a jamais été, car nous vivons à une époque fiévreuse où peu de gens prennent le temps et la peine d'analyser leurs sensations, d'étudier leur caractère, de suivre le conseil donné par Apollon à ceux qui fréquentaient son Temple.

Certes, nous nous connaissons bien peu. De ce manque d'analyse viennent la plupart de nos maux. Nous ne savons pas qui nous sommes. Nous obéissons, pour diriger cette personnalité si mal connue, à des lois, à des préjugés, à des modes mêmes, qui peuvent avoir de bons côtés pour certains, qui sont funestes pour d'autres. Ne nous souciant ni de notre corps, ni de notre esprit, nous ne cherchons pas ce qui peut servir utilement leur équilibre. De cet état d'ignorance où nous sommes, pour la plupart des règles de la vie normale, naissent les douleurs physiques et morales.

Ce laisser-aller est préjudiciable au corps, à notre vie personnelle comme à celle de nos descendants qui pâtiront, comme nous en avons souffert nous-mêmes, des règles de l'hérédité. Cette ignorance nous fait manger sans choix et sans mesure, abuser de tous les plaisirs, renoncer à toute hygiène. Des troubles en résultent dont nous sommes ensuite tout surpris, bien que rien ne soit plus naturel.

Nos négligences ne sont pas sans porter atteinte à notre esprit. Nous avons peine à lutter contre les opinions qui nous viennent du dehors. Nous prenons tout effort en haine.

Pour le cœur, nous nous desséchons dans un égoïsme douillet qui nous fait renoncer aux grands enthousiasmes. Le moindre changement dans cet état de choses nous semble le pire malheur. Nous en prenons un caractère tatillon et chagrin, exagérant outre mesure ce qui nous touche pour nous désintéresser des biens communs. En un mot, nous restreignons notre horizon sentimental au point que nous fermons notre vue sur tout ce qui est grand, noble, digne de nous. Nous ne portons attention qu'à nos petites peines que nous devrions oublier, aussi bien pour notre bonheur que pour notre évolution.

C'est en conséquence de cet état d'âme que l'ignorant est toujours en proie à mille tourments, qu'il dorlote des peines minuscules quand elles ne sont pas imaginaires, qu'il se trouve en désarroi pour des vétilles, qu'il se rend malade réellement, pour ne pas gêner ses plus nuisibles appétits.

Toute autre est la vie de celui qui sait. II trouve dans la mesure qui lui a été enseignée, ce rythme parfait qui donne la santé à son corps, le bonheur à son âme, la paix à son esprit, le succès à ses entreprises; car il a mesuré son fardeau à ses forces; il n'entreprend que ce qu'il est capable de réussir et son désintéressement, sa connaissance du véritable

bien lui font considérer les richesses matérielles comme un levier utile, comme un agréable moyen de bien-être, mais jamais comme un but digne de ses efforts.

La paix appartient à celui qui sait. Pour celui-ci, rien n'est livré au hasard, car le hasard n'existe pas. Toute chose subit des lois et ces lois lui sont connues. La santé, le bonheur, le succès se méritent. Il n'y a pas de chance, si l'on considère ce mot comme le nom d'une déesse capricieuse, et les circonstances même qui nous semblent les plus fortuites sont celles que nous avons les plus méritées.

Ces lois, il nous appartient de les découvrir. Elles sont l'équilibre extérieur et intérieur de ce monde qui nous entoure. Corps, esprit, cœur, tout, en nous, est soumis à ces mêmes lois. Si nous apprenions à nous connaître, nous verrions combien était juste la conception des anciens qui faisaient de l'homme un microcosme, une réduction du grand univers.

Il nous suffirait d'observer pour voir combien ces lois sont générales, mais nous marchons sans regarder autour de nous, sans réfléchir à ce qui a pu nous frapper incidemment. Nous ne nous soucions de rien, jusqu'au jour où un fait, un mot nous mettent sur le chemin de la vérité. Alors le monde change de face. De ce jour, la vie devient belle, harmonieuse; Nous ne sommes plus tentés de considérer notre labeur comme inutile, ni comme stérile ou trop restreint le champ où nous évoluons. Cet enclos qui nous déplaisait nous apparaît maintenant comme un magnifique jardin. Nous apprenons à l'aimer et, au lieu de le cultiver de mauvaise grâce, nous le retournons avec amour; nous demandons au soleil d'en féconder la moindre parcelle; nous semons de toutes parts les graines de nos belles espérances qui fleuriront bientôt et dont chaque moisson sera riche, miraculeuse, car la vie se donne à qui l'aime, la comprend, la répand autour de soi. Nos œuvres fleuriront autour de nous comme des plantes choisies; elles s'ouvriront dans la joie, car celui qui sait prend son plus grand plaisir à donner ces fleurs et ces fruits qui sont les résultats dont son labeur est couronné. C'est le magnifique automne d'une laborieuse année; les celliers sont comblés; les corbeilles débordent. L'hiver, la mort peuvent venir.

Dès que nous nous connaissons, notre premier devoir est de nous perfectionner. Nous devons tenir notre corps en parfait état, rendre notre esprit capable de penser sainement, d'agir en connaissance de cause, en pleine puissance de tons ses moyens, mettre notre cœur en état de vibrer pleinement aux belles émotions. C est seulement en observant tous ces points que nous obtiendrons en nous une synthèse merveilleuse.

Celui qui prend conscience de lui-même, des possibilités qui dorment au plus profond de son esprit et de son cœur transforme bientôt sa vie, la rend digne d'être vécue; il cesse d'être le pessimiste toujours à la recherche de ce qui peut blesser, dont la vie est un long cauchemar. Au contraire, le sage, le philosophe découvrent des motifs de joie et d'espérance en toute chose; ils se résignent aux maux inévitables, rançon de l'évolution.

Avant toute chose, il importe de savoir que cette transformation nécessaire n'est nullement au-dessus de nos forces. Nous ne conseillerons jamais à personne de se soumettre à une ascèse extraordinaire qui peut détruire sa santé, son équilibre physique et psychique; Au contraire, cet équilibre est notre but. C'est par négligence ou par abus que nous rendons notre corps malade. Nous le faisons dépérir par le surmenage, nous l'engorgeons de nourritures superflues. Telle est notre faute, telle est l'origine de la maladie. Peut-être souffrons-nous déjà d'une tare héréditaire qui nous rend plus faibles

dans la lutte pour la santé. Mais, du jour où nous savons, il nous est possible de diminuer le fardeau qui nous a été imposé par la faute de nos ascendants.

Il en est de même pour l'esprit. Nous ne savons pas vouloir. C'est que les méthodes éducatives actuelles ne font rien pour la volonté. Et pourtant cette faculté est susceptible d'un développement harmonieux. On fait peu de chose pour éduquer nos facultés supérieures: attention, jugement, mémoire, association des idées, imagination. Nous ne savons pas sentir; nous ne savons pas céder volontairement à une belle émotion.

Une autre faute de l'éducation moderne c'est que, si l'on cherche à accroître la volonté, c'est aux dépens de la sensibilité. C'est pourtant une erreur grossière d'opposer la faculté de penser à la faculté de sentir. Ces deux formes d'activité sont également nécessaires. Penser et sentir sont les deux plateaux d'une même balance qui ne trouvera jamais son équilibre, si l'on vient à supprimer l'un des plateaux.

Certes, à lui seul, le champ de la volonté est immense. Dans notre coupable ignorance, nous laissons sommeiller en nous des facultés qui, si elles étaient normalement développées, transformeraient notre vie, nous donneraient des armes dans les luttes de chaque jour. Si nous savions « cultiver notre jardin », nous prendrions un contact plus intime avec la vie, nous élargirions et aiguiserions notre observation; nous rendrions notre jugement plus sûr et plus sagace; notre mémoire plus vaste et plus fidèle; nos associations d'idées plus riches et plus ingénieuses; en un mot, notre vie mentale serait infiniment plus ample et plus puissante.

En nous, comme une mine de diamants sous le sol aride, en nous sommeillent des forces qui, si nous savions les libérer, magnifieraient notre vie, nous feraient accomplir des merveilles. Chacun possède un trésor. Il nous appartient de le découvrir, de l'exploiter. Il suffit de vouloir.

Mais comment apprendre à vouloir?

Vouloir, c'est, dans le domaine de l'esprit, la clé qui ouvre toutes les portes. Il n'est pas d'obstacle insurmontable à celui qui sait et qui veut avec persévérance.

Aujourd’hui, les circonstances vous entravent. Il vous semble que vos plus légitimes désirs ne se réaliseront jamais. N'écoutez pas les mauvais conseils de cette heure de dépression. Ce qui vous fait défaut, soyez-en bien sûr, c'est la volonté.

« Je voudrais, dites-vous; je voudrais, mais je ne puis. Je trouve sans cesse des obstacles qui s'opposent à tout ce que je voudrais faire », et dépité, rebuté, vous vous retirez de la lutte. Telle est bien votre erreur, homme de peu de foi !

Imaginez un médecin assez sot pour dire à un enfant débile, anémié, que tout est perdu, que jamais il ne remontera la pente, que tous ses efforts seront vains. L'enfant ne tentera même pas d'effort, il dépérira. Au contraire, le médecin, vraiment digne de ce nom, sait très bien qu'un régime sain, des exercices appropriés, la vie au grand air, une alimentation choisie rendront bientôt des forces au petit malade. Il lui fait partager sa foi, le surveille, l'encourage, le stimule de toute manière et l'enfant guérit.

Il en est de même pour la volonté. A celui qui est las de lutter, qui manque de forces morales, de ressort, d'énergie psychique, dont les décisions sont insuffisantes, le psychologue dit:

« Ayez foi. Les forces vont venir. Elles dorment en vous. Faites effort, luttez. Les forces cachées vont surgir, s'épanouir. Persévérez, elles vont se développer, vous transformer. De faible que vous êtes, vous allez devenir puissant et robuste. Cessez de pleurer. Relevez la tête. Rejetez les idées noires. Ne croyez pas que vos forces vont vous trahir...»

Rien n'est impossible à qui veut véritablement; il n'est pas de déshérités. Certes, chacun ne peut devenir un athlète — est-il vraiment enviable de l'être ? — mais chacun, en toute certitude, peut acquérir la force morale, la décision, le contrôle sur soi-même, l'attention, la volonté qui sont nécessaires dans la vie.

Ces pages ont pour but de vous montrer comment acquérir des forces mentales; comment avoir prise sur les énergies qui sommeillent en vous, prise sur les autres, prise sur les événements. Cette tâche n'est pas au-dessus de vos forces. Si vous vous décidez à faire cet effort, c'est une vie nouvelle qui s'ouvre devant vos pas. Après un effort, un labeur qui durera d'autant moins que vous l'entreprendrez avec courage, la réussite vous sera aisée, la chance vous sourira.

La chance ! C'est en vous développant que vous comprendrez toute la valeur de ce mot si souvent et si mal prononcé.

La chance vous appartiendra dès que vous aurez décidé de lutter. Ce n'est pas une entité changeante, capricieuse. Elle obéit à qui sait vouloir. Nous l'attirons par nos pensées quand nous avons appris à les diriger; nous l'attirons irrésistiblement comme l'aimant attire l'aiguille de la boussole. Si nous savons vouloir, nous la fixons, nous l'obligeons à rester avec nous.

N'avez-vous jamais remarqué combien certains êtres possèdent un pouvoir, une emprise autour d'eux ? Ce rayonnement est réel, mais il n'a rien de mystérieux ou de surnaturel pour qui connaît les phénomènes psychiques. Inconsciemment peut-être, ces êtres savent vouloir, mais rien ne vous est plus loisible que d'apprendre aussi. Vous réussirez aussi bien qu'eux, mieux même car vous connaîtrez la valeur des énergies qui sont en vous.

Pour réussir, le point essentiel est donc de se perfectionner, d'acquérir de la volonté. Mais que sera cette volonté ? Celui qui l'exprime dit, par cela même, volonté calme, suivie, réfléchie, persévérante. Pas d'élans brusques. Au contraire, une patience sûre de la réussite. Il faut aussi un altruisme qui vous fait considérer votre réussite personnelle comme l'accroissement du bien de tous. Ces nobles sentiments, si opposés à l'arrivisme, sont nécessaires pour attirer à vous les forces que doit capter et retenir la volonté. Il faut être ou devenir un noble exemple pour les autres; il faut que notre vie bien remplie leur soit comme un enseignement. Ce n'est pas seulement pour nous que nous travaillons, mais pour accroître l’œuvre commune.

L'homme ne vient pas sur terre poussé par le hasard. Il est le produit de tout un passé: passé personnel en premier lieu; passé collectif ensuite.

Nous ne saurions nous appesantir ici sur ce point que nous avons plus largement traité dans nos deux ouvrages: la Science secrète et les Forces supérieures. Nous nous bornerons à quelques mots rapides qui serviront de préambule au problème de l'auto

suggestion émotionnelle dans la cure morale.

Le passé de chaque homme représente une somme d'efforts considérables. Les pensées que nous avons accumulées forment un trésor prodigieux. De ce trésor surgissent les traditions, les coutumes, les habitudes. Et ce trésor, nous l'ignorons; il faut des circonstances tout à fait exceptionnelles pour que nous en ayons conscience. Il n'en existe pas moins.

De notre ancêtre le plus reculé, la pensée s'est perfectionnée à travers les âges. L'être, d'abord, a été mû par des instincts, assez semblables à ceux qui régissent l'animal. Après ces instincts, accordés à tout être vivant pour qu'il puisse conserver et perpétuer l'existence, des habitudes sont venues qui ont en quelque sorte codifié ces instincts. Enfin, très lentement, les actes volontaires ont fini par se faire jour. C'est seulement après des centaines de siècles que le cerveau s'est formé, tel que nous le connaissons. La pensée s'est manifestée, entraînée; une langue rudimentaire, puis des vocables plus divers se sont créés. De progrès en progrès, avec des erreurs et des triomphes, la civilisation est devenue celle que nous voyons de nos jours.

Oui, des liens puissants nous relient à tout le passé. Nous avons évolué, depuis l'homme des cavernes. Nous avons affiné nos facultés, gagné des pouvoirs. Mais pouvons-nous dire, si grand soit, à l'heure actuelle, notre acquis, que nous sommes aussi conscients que nous le désirons ? Pouvons-nous dire que nous sommes toujours des êtres libres, indépendants, agissant exclusivement parce que nous le jugeons bon ? La foule le croit; mais, comme bien des opinions du vulgaire, celle-ci est absolument fausse.

En réalité, il y a en nous deux êtres distincts que les psychologues appellent le conscient et l'inconscient. Nous avons déjà comparé le premier au directeur d'une usine, le second au sous-directeur. Dans la personne humaine, ces deux êtres se juxtaposent, n'existent pas l'un sans l'autre. Tous deux ont zinc part dans tout acte, toute décision, toute opinion, tout sentiment. Fait bien connu des psychologues, c'est l'inconscient qui, dans cette vie à deux, joue le rôle le plus important.

Dans la Science secrète, nous avons comparé la personnalité humaine à un iceberg. Le bloc de glace est dérivé par le courant comme nous-mêmes sommes entraînés par des forces supérieures. Une partie du bloc émerge de l'eau — un dixième — c'est la partie-consciente. Ce qui est dans l'eau (les 9/10) c'est la part de l'inconscient. Conscient et inconscient sont, comme dans le bloc de glace, inséparables; ils collaborent à toutes les manifestations de notre vie organique, psychique, intellectuelle, à tous les faits de pensée, de conscience. C'est un fait primordial qu'il ne faut pas oublier.

L'apport du passé est un lourd fardeau dont nous ne pouvons nous défaire. C'est notre inconscient qui traîne tout ce poids. Chez l'animal inférieur, cet inconscient est seul à exister; il est le siège de l'instinct, le réceptacle de tous les apports héréditaires. Chez les êtres plus évolués, il garde les habitudes acquises, subit les influences ambiantes. C'est cet ensemble qui crée le premier pli psychique, qui forme le caractère, détermine le tempérament, conditions premières de notre manière de voir, de sentir et d'agir. C'est ce pli qui, en premier lieu, nous impose notre ligne de conduite. Mais l'homme se perfectionne et, à mesure qu'il acquiert une plus grande conscience de sa personnalité, il

apprend à résister à toutes les impulsions qu'il juge néfastes.

De jour en jour, ce perfectionnement s'accroît. Non seulement chaque homme, mais l'humanité tout entière tend sans cesse vers le mieux-être, suit la loi évolutive.

La somme des expériences passées nous rend déjà de grands services. De tout temps, les sages, les philosophes ont compris la nécessité de se perfectionner, de rendre meilleures, tout ensemble, les facultés intellectuelles et les puissances émotionnelles.

Cette tâche est considérable et ce n'est pas trop des deux éléments de notre personnalité: conscient et inconscient pour la mener à bien. Aussi les voyons-nous toujours travailler côte à côte comme le directeur et le sous-directeur d'une usine. Tous deux doivent conjuguer leurs efforts en vue d'un fonctionnement avantageux pour tous. C'est de ce travail commun que doit naître le progrès. Le conscient (directeur de l'usine humaine), quand il entend bien son rôle, observe, juge, s'instruit, recueille les observations de tous pour en faire une opinion précise propre à le diriger dans la marche de ses affaires. Quand il a augmenté et groupé ce bagage de notions, il s'est fait une idée nette de toute chose et c'est seulement alors qu'il peut, en pleine connaissance de cause, donner au sous-directeur (inconscient) les ordres qu'il doit faire exécuter par le personnel inférieur. Le sous-directeur classe à son tour les données qui lui ont été transmises. Ce classement, cette sorte de fichier intellectuel est une part importante de sa besogne. En cas de besoin, le directeur aura recours à lui pour obtenir immédiatement les fiches qu'il souhaite en vue de son travail personnel. Donc, plus le classement sera net et bien fait et plus le directeur trouvera son œuvre facilitée, mieux l'usine fonctionnera au mieux des intérêts de chacun.

Comment le directeur et le sous-directeur peuvent-ils s'acquitter de cette tâche à la fois distincte et commune ? Ils le peuvent grâce à un ensemble de facultés. Ces facultés leur sont communes, mais ils les exercent chacun différemment. La conscience est en possession de l'initiative, des vues nettes, des notions vivantes. L'inconscient a une besogne automatique, qui demande à la fois, pour être bien menée, plus d'ordre et d'application soutenue. Ce dernier est un sous-ordre, certes, mais il n'est pas de collaborateur plus utile. Nous allons voir quel est le rôle de chacun.

Pour ce faire, restons dans le domaine des facultés supérieures et voyons rapidement leur utilisation par le conscient et l'inconscient. Ici se trouvent en présence deux puissances qui agissent différemment. Toutes deux interviennent dans le domaine mental et dans le domaine émotionnel.

Pénétrons tout d'abord dans; le domaine mental.

La faculté primordiale est l'attention, base de tous les phénomènes psychologiques. Sans l'attention, aucun perfectionnement ne pourrait exister. Les sensations ne feraient que traverser l'organisme sang y laisser de trace, comme l'eau traverse un crible.

Toutes nos facultés psychiques découlent de l'attention: c'est elle qui nous fait voir les objets. Une notion étant acquise, nous pouvons la comparer à d'autres: le jugement intervient. Ensuite, cette perception et ce jugement se lient, presque automatiquement à

des idées plus ou moins vastes, plus ou moins variées et donnent lieu à des associations d'idées. Ces notions, ces comparaisons, les jugements qui en découlent, les idées qui s'unissent à eux sont enregistrés par la mémoire qui enrichit nos archives et peut, le cas échéant, les reproduire telles quelles ou donner à l'imagination des thèmes qu'elle peut broder à l'infini pour produire d'autres idées et d'autres images.

Dans toutes ces opérations de l'esprit: attention, jugement, association d'idées, mémoire, imagination, les deux entités — conscient et inconscient — ont leur part, car toutes deux, toujours, vivent côte à côte, s'interpénètrent.

Montrons quelle est la part de chacune d'elles. Tout d'abord pour l'attention.

Prenons la forme consciente: je tiens un caillou, je l'étudie suivant les motifs qui me sont fournis par une culture antérieure. Si je ne suis pas à même de rechercher sa composition, en tout cas, je puis constater sa couleur, sa dureté, sa contexture, les particularités plus ou moins frappantes de sa forme. Mais, en général, nous n'exerçons guère cette faculté d'attention. Nous ne savons pas voir. Nous regardons à peine. C'est de là que vient la faiblesse de nos facultés. Nous passons en aveugle devant le spectacle merveilleux du monde.

La forme inconsciente de l'attention est encore plus primitive. Nous sommes au cinéma, plongés dans l'obscurité. Soudain, la lumière jaillit et, nous qui avons atteint l'âge adulte, nous faisons le même mouvement que le tout petit, nous nous tournons spontanément vers la source de cette lumière. Nous ne pensons aucunement à observer pourquoi et comment cette lumière se produit; c'est un besoin presque physique de la contempler. Il s'agit là d'un acte purement inconscient.

Le jugement s'exerce de même sous les deux aspects conscient et inconscient.

Si nous étions conscients, nous jugerions sans parti pris, ne nous inspirant que de la réalité des faits, et nos jugements auraient la précision de la mathématique. Mais il s'en faut de beaucoup que les choses aillent ainsi. Le sachant, ou à notre insu, nous avons mille affections, mille habitudes, mille idées préconçues qui ne nous permettent pas de discuter les faits et les idées avec l'impartialité qu'ils méritent. Le rôle de l'inconscient devient énorme. Nos habitudes de famille, de nationalité, de religion, d'étude même, nous font une sorte d'armure en présence de certains faits. Il en est que nous n'admettrons jamais, même devant la formelle évidence. Du moins, nous devrons nous faire violence pour les discuter honnêtement. Si nous sommes contraints par la réalité à voir ce qui ne nous plait point, nous sommes brutaux dans nos jugements et nos sensations nous entraînent souvent où le conscient ne veut pas aller. Pour prendre un fait tangible, dans l'amour et les autres affections nous ne voulons voir de l'être aimé que ce qui nous plait en lui et nous lui prêtons au besoin des attraits qu'il n'a jamais possédés.

L'association des idées procède également des deux formes consciente et inconsciente. Nous avons tous le pouvoir d'unir les idées les unes aux autres. Si nous songeons à une feuille d'arbre, nous lui trouvons un rapport avec une brandie, la branche avec le tronc et ce sont les associations en quelque sorte nécessaires, mais nous en pouvons former d'autres à l'infini. Ici, le travail est tout à fait conscient; mais, le plus souvent, l'association des idées se fait de la manière la plus spontanée. Le fait le plus caractéristique de cette association inconsciente des idées est le rêve. Le rêve est fait en général de nos

perceptions récentes groupées suivant un ordre arbitraire par l'inconscient pendant que le conscient se repose. Par exemple, un repas mal digéré nous donne une sensation de pesanteur sur l'estomac; une rencontre désagréable nous a laissé aussi une impression de gêne. Le rêve associe ces deux sensations et nous fait voir le gêneur assis sur notre épigastre. Dans la vie courante, le même phénomène se produit dans la conversation à bâtons rompus. Les gens du monde se réunissent, un mot appelle une idée souvent fort différente de celle qui présidait au propos de tout à l'heure; mais comme le cercle est formé de personnes ayant les mêmes habitudes d'esprit, ces bonds ne déconcertent personne et tous ont l'esprit d'à propos qui leur permet de riposter sans retard aux paroles prononcées.

Notre mémoire nous offre une dualité semblable. Les faits enregistrés se gravent et se reproduisent.

J'ouvre un livre, je lis quelques vers, ils me plaisent; je les relis pour les conserver présents à l'esprit; je m'en souviens quand je le souhaite. Ici, manifestation consciente. Mais la mémoire est beaucoup plus intense encore quand elle agit de manière inconsciente. Je n'en veux pour preuve que ces phrases musicales qui s'incrustent dans notre inconscient au point d'en devenir une gêne, une obsession.

Prenons cette obsession pour type. L'air entendu, une romance, un refrain nous poursuivent; nous ne pouvons nous en dégager. Dans notre sommeil, mille et mille souvenirs que nous avions perdus, que nous croyions avoir oubliés, surgissent soudain à la faveur du rêve. Qu'un choc émotionnel survienne et ces pensées, ces images réapparaissent dans un éclair. Prenons encore un exemple typique: un naufragé, dans la minute où il croit mourir, revoit, dans une brusque lumière, tout ce qui fut son passé et souvent des détails infimes. Nous en avons cité bien des cas dans notre Science secrète.

Ces impressions, ces souvenirs, sont en nous à l'état latent. Ils y demeurent sans même que nous le sachions et nous sommes bien longtemps, parfois même toute notre vie, sans connaître les richesses que nous possédons. Que faut-il pour ramener au jour quelques souvenirs ? La vue d'un objet, d'un arbre, d'une maison, d'un site; un air que fredonne quelque mendiant, une parole qui nous frappe, un geste qui nous émeut, une inflexion de voix, un regard, une poignée de main, le contour d'un visage, une silhouette vaguement entrevue... Sans motif plausible pour nous, le souvenir que nous croyions ; aboli et qui dormait en quelque pli obscur de notre cerveau surgit du fond de la conscience, s'impose à nous, crée une association imprévue d'idées qui modifie notre jugement, nous fait aimer ou haïr, à travers l'objet présent, la sensation de joie ou de douleur d'autrefois. Dans cette action, le rôle de l'inconscient est immense. Il est le gardien fidèle de toutes les images reçues, de toutes nos sensations; c'est lui qui nous les présente dans un ordre imprévu mais impérieux, dans les heures violentes.

Plus encore dans l'imagination, le jeu de l'inconscient et du conscient prend des proportions considérables. L'imagination est la faculté qui nous permet non plus de grouper des images anciennes mais d'en créer de nouvelles, faites de toutes pièces.

L imagination peut agir dans le domaine conscient, mais il est rare que ce domaine lui suffise. Essayez de créer volontairement une image que vous n'ayez jamais vue, qui ne ressemble à rien qui soit connu de vous, vous en éprouverez une assez grande difficulté. Cependant l'artiste est obligé, quand il veut donner la vie matérielle à un personnage de

drame, de le voir tel que l'auteur a pu le forger dans sa pensée souvent abstraite. S'il est vraiment un grand artiste, il nous fait oublier ce qu'il est personnellement. Ce n'est plus Un tel ou un tel que nous regardons sur la scène, c'est Roméo, c'est Shylock, le Tartufe ou Chérubin. Cette perfection dans la réalisation d'un type imaginaire est d'une extrême difficulté; aussi, bien peu y réussissent. Il faut un génie naturel, beaucoup d'observation et de puissance émotionnelle.

Dans sa forme inconsciente, l'imagination se donne beaucoup plus librement carrière. C'est cette forme de l'imagination que Malebranche a nommée « la folle du logis ». Si nous la laissons agir sans contrôle, elle ne saurait garder aux faits et aux choses leurs proportions véritables. Dans la frayeur, par exemple, l'imagination joue un rôle prépondérant. Nous sommes dans un bois, la nuit. En réalité, nul danger ne nous menace, mais l'angoisse de la solitude; le bruit des feuillages, le hululement des oiseaux nocturnes, tout cela nous trouble. L'inquiétude gagne notre esprit et débride notre imagination. Sous son impulsion, les arbres prennent des dimensions et des formes fantastiques : tel devient un géant, cet autre un voleur embusqué avec une arme redoutable; la racine se transforme en serpent; tout nous apparaît comme un piège. La terreur véritable nous prive de tous nos moyens. Qu'à ce moment, un bruit inattendu se propage dans les ténèbres, il nous est impossible de penser que c'est le galop d'un lapin ou le cri d'un oiseau de nuit. C'est nécessairement le début d'une aventure épouvantable et, selon l'état de nos nerfs, nous prenons une course folle, ou bien nous roulons à terre, le cœur défaillant.

L'imagination est une telle force que nous la voyons, par contre, rappeler à la vie ceux qui étaient possédés par quelque forte passion et qui y puisent l'énergie de lutter contre le mal. L'avare n'a pas besoin de voir, de palper son trésor pour éprouver la joie que lui donne sa fortune; il lui suffit de voir l'or, de l'entendre, d'y penser même pour créer en son esprit l'image de la « chère cassette » qui contient plus que sa vie. Le voluptueux, l'homme épris n'a pas besoin de voir la femme aimée ou désirée; il suffit d'un portrait, d'une lettre, moins encore, d'un parfum respiré dans la rue, d'une coiffure, d'un ruban, pour que le souvenir de l'être aimé lui soit présent et, avec lui, les sensations voluptueuses qui accompagnent sa présence. L'alcoolique, le glouton pensent à une bouteille, à un festin, et l'eau leur en vient à la bouche. Le joueur, rien qu'à imaginer la table de jeu ou le champ de courses, éprouve déjà le frisson qui lui serre le cœur au moment où son enjeu s'évapore ou se multiplie suivant le caprice du sort. Dans les jours de mélancolie, la tombe de ceux qui nous ont quittés nous fait revoir leurs traits chéris, revivre les heures douées qui nous ont fait le mieux apprécier leur caractère et leur tendresse. Dans tous ces cas, c'est le processus inconscient qui s'impose à nous avec force, qui nous contraint à voir, à entendre, à éprouver ce que nous ne recherchons peut-être pas, ce qui est peut-être un remords.

Dans tout fait psychique, nous voyons donc l'inconscient agir sur nous avec puissance.

Nous pensons, mais nous sentons aussi et c'est surtout dans le sentiment que l'inconscient prend une part énorme à notre vie, nous soutient ou nous abat, aiguise nos perceptions ou les oblitère.

Nous traversons un paysage dont l'harmonie nous enivre. Un calme inattendu nous pénètre et nous charme. Cet arbre, cette fontaine, ce ciel délicatement bleu ne se

contentent pas de faire vibrer en nous les émotions que leur vue nous inspire; ils nous rappellent des villégiatures précédentes, des souvenirs, des joies, des peines, qui font de nous une personne toute différente de celle qui est descendue du train.

Nous entendons une chanson, une symphonie : leur rythme, leur mélodie rappellent à notre esprit un monde de sensations oubliées. Tel chant, doux et mélancolique, paraîtra une prière à un esprit religieux, et il verra sa mère prier ou quelque figure chérie, dans l'attitude de l'extase. Celte mélodie est peut-être un regret du pays ou la séparation de l'aimée: thèmes qu'un autre auditeur y verra et animera de ses souvenirs personnels. La voix d'un ami subitement entendue nous saisit d'une joie singulière dans certains moments plus sensibles. Il nous paraît, dans une période de chagrin, que cette voix nous amène un réconfort, que cet ami vient à nous comme un envoyé céleste.

Marchons dans la campagne, un jour de repos, alors que les préoccupations de la vie nous laissent l'esprit paisible. Cette maison qui n'a jamais retenu notre attention nous paraît tout à coup celle du bonheur. Nous la trouvons pareille à la maison de notre enfance, à celle qui semblait si grande quand nos pas trébuchaient. Un monde d'images et de souvenirs reparaît à notre pensée comme des bulles à la surface de l'eau. Des cloches sonnent au lointain; toutes les sensations religieuses de notre enfance se tissent à cette harmonie si douée à écouter dans la paix du soir. C'est le village de l'enfance avec ses maisons basses, ses haies pleines de mûres où nous avons tant grappillé et dont nous nous rappelons tout, excepté les épines. Un parfum nous rappelle une présence féminine et c'est beaucoup dans cette faculté d'éveiller nos souvenirs que le parfum prend sa puissance. Mais ce parfum lui-même est évoqué à son tour par des circonstances extérieures. Un tableau nous montre un rosier chargé de ses fleurs; nous l'imaginons vivant, nous respirons sa tiède baleine et nous rapprochons d'elle des images, des parfums qui nous furent chers.

En somme, à moins d'éducation particulière, nous n'avons que peu de maîtrise dans notre vie émotionnelle. C'est ce qui fait dire à Hœffding: « C'est surtout dans le développement des sentiments que les impressions inconscientes jouent un grand rôle. Le sentiment n'est pas seulement déterminé par des sensations et par des représentations claires et précises, mais encore par des influences imperceptibles, dont la somme seule compte pour la conscience. De là ce qu'il y a de mystérieux et d'inexpliqué dans l'essence de tant de sentiments; ils sont surtout dans leurs premiers mouvements, inintelligibles pour l'individu qui les éprouve, parce qu'il en ignore les causes précises. »

Tous les faits que nous venons de passer en revue montrent le rôle immense que joue en nous la partie inconsciente de notre personnalité. C'est l'inconscient qui fait battre notre cœur qui préside à toutes nos fonctions organiques. Il est prépondérant dans tout acte de pensée, dans tout sentiment, dans toute émotion. L'inconscient est le réservoir où s'accumulent, avec tous les apports du passé, les fruits de notre expérience.

Pour la clarté de notre enseignement, nous avons étudié l'inconscient et le conscient comme s'il s'agissait de deux entités séparées, mais ce serait une erreur de croire qu'il en est ainsi dans la réalité de la vie, que ces deux êtres peuvent agir l'un sans l'autre et même qu'il y a avantage à laisser à l'inconscient son entière liberté. Cette erreur ne tarderait pas à amener les abus les plus funestes.

Au contraire, nous devons toujours tendre à renforcer en nous le contrôle volontaire. Si

nous laissions à l'inconscient une liberté excessive, il ne tarderait pas à nous engager dans une voie qui nous serait extrêmement préjudiciable. Cela nous est très facile à constater dans certaines circonstances où l'inconscient devient momentanément notre maître, où il cesse de se trouver sous le contrôle de la conscience. Par exemple, dans le cas d'obsession, d'idée fixe, où, sous l'empire de l'inconscient, la conscience est oblitérée par une pensée, souvent sans importance, qui prend des proportions si grandes que l'on ne voit plus autre chose. Nous le voyons également dans les rêves où l'inconscient, laissé libre d'agir à sa guise, nous fait associer les idées les plus disparates dans l'ordre le plus arbitraire. Ce mécanisme est encore plus apparent dans le trac où tout contrôle disparaît. L'inconscient, emballé en quelque sorte sur une piste, ne trouve plus ni frein, ni obstacle et ne tarde pas à nous jeter dans les embarras les plus extrêmes. On voit, dans ce cas, les réflexes les plus inattendus se produire: le traqueur souffre de palpitations, de troubles de la digestion ou des sécrétions. En un mot, le traqueur ne peut plus compter sur l'autorité de sa volonté et, livré à son inconscient, perd tous ses moyens d'un seul coup.

Dans certains cas pathologiques, l'inconscient peut même prendre temporairement la place de la conscience et agir en son lieu et place. Nous avons étudié dans notre Science secrète — où nous nous sommes appesantis longuement sur la vie mentale, — les cas célèbres de Félida, étudiée par le Docteur Azam de Miss Beauchamp, étudiée par le professeur Morton Prince, d'Hélène Smith étudiée par le Professeur Flournoy et divers autres aussi caractéristiques.

Ces personnes, dont la psychologie maladive a été longuement observée, avaient plusieurs états de conscience qui prenaient successivement la place de l'être réel, du conscient. Ces cas sont extrêmement curieux et ils peuvent être reproduits expérimentalement par un suggesteur habile. Il est possible d'imposer, en suggestion, une personnalité toute différente de celle du sujet, qui vivra de son existence propre, sans laisser à la vraie conscience du sujet la possibilité de se manifester. Chez les fous, le phénomène est plus complet encore. L'inconscient est seul à vivre; le conscient est complètement obnubilée

II ne faut pas davantage considérer l'inconscient comme un danger constant et que l'on doit tenir sous clef. Bien éduqué, il peut, au contraire, devenir un être précieux, mais il doit toujours demeurer sous l'autorité, sous le contrôle du conscient. C'est celui-ci qui, à l'origine, doit juger si l'habitude à acquérir est bonne et profitable, si la faculté à développer rendra de véritables services. C'est seulement après cette étude que l'inconscient a le droit de prendre cette habitude, de développer cette faculté, de même que le sous-directeur d'une usine ne doit se permettre de prendre aucune décision importante sans le consentement ou l'ordre de son directeur. Il devra ensuite faire exécuter le programme de travail par les sous-ordres.

Le but de l'éducation psychique est de renforcer la conscience, d'augmenter sa maîtrise sur l'inconscient, qui, bien gouverné, devient un fidèle serviteur.

Prenons un exemple qui montrera le mécanisme de cette collaboration:

Voici une jeune fille qui veut être dactylographe. Elle doit connaître la place des touches et acquérir une dextérité suffisante pour la frappe. Ce double travail s'effectue en

deux périodes bien distinctes:

1er stade. — Au début, la dactylographie exige de la jeune fille un effort conscient. Tous les mouvements qu'elle fait doivent être contrôlés avec attention. Il faut qu'elle observe avec soin la place des touches, et chaque pose de doigt est à la fois un geste du corps et un travail de l'esprit; encore les erreurs sont-elles nombreuses, au début.

2e stade. — L'habitude est enfin acquise; les doigts se sont déliés; la dactylographe n'a plus besoin de songer à ses mains qui agissent guidées par l'habitude. La frappe est automatique. Le conscient ne fait plus effort que pour suivre le texte à transcrire, dans le travail matériel. C'est l'inconscient qui agit. A ce stade, le conscient est parfaitement libre de se livrer à une toute autre besogne comme celle de rédiger la réponse, le texte, le roman que les doigts, mus par l'inconscient, écrivent sans en avoir connaissance.

On voit très bien ici le rôle de l'inconscient: c'est un serviteur fidèle, mais pour être utilisé comme tel, le conscient s'est vu obligé, tout d'abord, d'étudier, de juger, de contrôler]a notion qu'il fallait enseigner à son aide, après avoir vu que cette notion était utile et bonne à acquérir. On peut dire, sans crainte d'erreur, que rien d'utile, vraiment, ne peut être accompli de façon constante, suivie que sur l'ordre du conscient.

Je reprends en mon nom personnel l'exemple de la collaboration du conscient et de l'inconscient dans l'écriture à la machine. J'ai commencé, il y a quelque vingt ans, à me servir de cet objet. Après quelques jours d'application, j'ai connu mon clavier. Il m'en a fallu davantage pour obtenir la dextérité, la rapidité nécessaires, sans lesquelles la dactylographie n'est pas utile. J'ai donc fait, au début, un effort conscient. Mais dès que la place des touches a été fixée dans ma mémoire, mes doigts ont continué leur besogne, guidés seulement par l'inconscient. Depuis 20 ans, j'ai gardé la même vitesse au clavier, mais, fait à noter, je frappe maintenant sans prêter aucune attention à ce que font mes mains. Si je ferme les yeux devant mon clavier et que l'on me demande où se trouve une lettre: n, par exemple, je suis incapable de dire où elle est. Mais que je veuille écrire ou qu'on me dicte un texte, immédiatement, sans aucune hésitation, je puis le transcrire sans faute, sans confusion. Ce simple fait suffît à démontrer l'existence de deux mémoires différentes: le conscient a oublié, l'inconscient se souvient.

Cette dualité de la mémoire est extrêmement importante à noter dès maintenant, car elle nous fait constater les divers stades de l'éducation que nous devons donner à notre volonté. Au début, toute notion que nous acquérons, est acquise par un effort conscient. Plus nous apportons d'attention à cette étude, plus rapidement et mieux le résultat est obtenu. A l'acte volontaire, succède ensuite l'habitude. Le conscient cède la place à l'inconscient. L'effort initial crée le pli psychique qui ne s'effacera plus guère. Cela fait, le conscient n'a plus aucun effort à faire, il s'en remet à l'inconscient et à ses sous-ordres. Plus les notions à acquérir seront complexes et délicates, plus le premier stade nécessitera de travail et d'application, mais, par la suite, il n'y aura aucune peine consciente; l’inconscient sera discipliné.

Ce phénomène de la double mémoire — consciente et inconsciente — ne se produit pas seulement dans la dactylographie. On le trouve dans tout fait de conscience. Il n'en est pas de plus fréquent. On peut même le considérer comme une règle générale. Il est si

constant qu'il passe inaperçu devant nos yeux.

Je me rends pour la première fois chez une personne. Je regarde la rue, je cherche le numéro, je considère la maison, je m'informe auprès du concierge, je gravis l'escalier ou prends l'ascenseur, je m'arrête à l'étage indiqué. Sur le palier, je fais un effort de mémoire pour me rappeler à quelle porte je dois sonner. Pour arriver à mon but, j'ai dû mettre sans cesse en action ma conscience: j'ai regardé, observé, réfléchi.

Me vient-il à l'idée de voir à nouveau cette personne ? Je me rends chez elle avec beaucoup moins d'efforts, car un grand nombre de notions me sont restées en mémoire. Je n'ai plus recours au concierge; je reconnais l'étage et, si j'hésite un instant sur le palier, cette hésitation n'est pas longue.

Que cette visite se renouvelle et devienne une habitude fréquente, je ne songe même plus à regarder; mon inconscient me dirige, tandis que je pense, soit au plaisir de voir des amis, soit à l'entretien d'affaires auquel je vais me livrer.

L'inconscient décharge le conscient de tout travail qui peut être fait automatiquement. C'est là son principal rôle. Celui du conscient est d'observer, de comparer, de juger.

Prenons encore un exemple. Pour apprendre à jouer du piano ou de tout autre instrument, le premier stade est celui de l'effort conscient, le deuxième stade est automatique. Dans le premier, l'esprit a fort à faire pour guider les doigts sur les touches, mais quand l'habitude est acquise, l'esprit laisse agir l'inconscient et se préoccupe d'autre chose, de l'interprétation de la phrase musicale, du sentiment à exprimer.

Chacun exerce ainsi la fonction qui lui est propre: après étude, l'inconscient décharge le conscient de tout le travail qui peut être automatiquement accompli. Libéré de ce soin, le conscient peut faire une besogne d'ordre supérieur, où il est beaucoup plus utile.

Vous trouverez des exemples du même genre partout autour de vous. Tous les ouvriers habiles en leur art sont passés par les mêmes stades. Au début, ils ont appris à force d'attention à se servir de leur outil, mais, par la suite, ce travail manuel est devenu automatique; ils ont pu alors chercher les délicatesses de leur art et accomplir des besognes qui demandent un soin et un goût tout intellectuels. En tout ceci, nous le voyons, le rôle de l’inconscient est celui d'un suppléant, d'un secrétaire, à qui l'initiative ne doit jamais appartenir.

De ces constatations, une loi ressort pour nous. Nous devons nous efforcer de décharger le plus possible le conscient des travaux que l'inconscient peut faire automatiquement. Mais l'inconscient reste au second plan. Ce serait commettre une grosse erreur de croire que l'inconscient peut agir de lui-même sans contrôle préalable. C'est toujours le conscient qui doit avant toute chose, juger la valeur des notions, les passer au crible de la raison.

Quand l'éducation psychique a été imparfaite, quand l'inconscient domine sur le conscient, nous disons que la personne est « inconsciente ». Cela peut se dire de l'enfant qui n'a pas encore atteint l'âge où il peut juger et maîtriser ses impulsivités; du vieillard tombé en enfance et qui n'a plus ses facultés; du fou, de l'halluciné qui, pour un motif ou un autre, ont perdu tout contrôle volontaire. Tous ces êtres, trop jeunes ou affaiblis,

manquent de synthèse mentale; leur conscient n'est pas à son poste.

Expérimentalement, nous pouvons arriver au même fait. Plongeons en hypnose un sujet sensible. Que se passe-t-il dans son champ mental ? Le conscient est endormi, obnubilé; c'est l'inconscient qui accepte la suggestion imposée et qui l'exécute dans la limite permise.

On conçoit par-là quelle utilité il y a pour nous à devenir de plus en plus conscients. Ce serait une erreur aussi grossière que préjudiciable d'abdiquer notre conscience, car nous restreindrions du même coup le champ de nos perceptions et nous finirions par perdre le sens précieux de la responsabilité. Nous devons tendre à former une synthèse harmonique de notre conscient et de notre inconscient, si nous voulons que le sous-directeur, sans empiéter sur ses droits, soit toujours à son poste et s'y conduise en bon et fidèle collaborateur. C'est seulement alors, quand nous aurons obtenu cette synthèse, ce parfait contrôle, cette maîtrise de notre inconscient, que nous viendrons à bout de nos impulsions mauvaises, de nos hérédités morbides, des habitudes néfastes si fortement ancrées qu'elles soient, des plis psychiques, des suggestions ataviques, des faiblesses, des tares même qui entravent notre progression.

Ne plus contrôler l'inconscient, lui laisser la prédominance dans tous les actes de la vie, es serait infailliblement faire reparaître tous les bas instincts qui nous viennent de notre plus mauvaise ancestralité; ce serait rétrograder.

Si nous insistons si longuement sur ce point, c'est pour montrer combien est grande l'erreur que commettent ceux qui tablent uniquement sur l'inconscient pour donner à l'être humain une maîtrise plus complète. C'est de l'inconscient qu'ils attendent les résolutions heureuses, les forces vives qui doivent nous apporter la force, la santé, le succès, le bonheur ! Quelle erreur ! C'est la même qui pousserait un préfet de police à confier aux voleurs la garde du trésor public ou des biens particuliers. Agir ainsi, c'est prendre le contre-pied du problème. Ce n'est pas un moyen pratique pour en avoir la solution.

Nous voici donc en présence de deux thèses entièrement opposées:

M. E. Coué, qui appelle sa méthode « auto suggestion consciente » — et, en cela, il commet un abus de langage — table uniquement sur l'inconscient mis en éveil par l'imagination pour accomplir en nous des miracles. La méthode du psychologue nancéen se réduit à ce fait : faisons un rêve, le plus doucement possible, sans effort; imaginons que nous sommes en parfaite santé, que rien, à l'avenir, ne pourra troubler notre quiétude, entamer notre équilibre physique, nuire à notre joie, à nos succès matériels ou intellectuels. Si nous l'imaginons suivant la formule, santé, joie, bonheur, succès viendront comme par enchantement. Surtout, ayons bien soin de ne pas accomplir un acte volontaire, ne faisons pas le moindre effort, nous perdrions tout le fruit du traitement commencé. Ce qu'il faut, c'est répéter le plus machinalement possible une formule apprise une fois pour toutes, une formule de quelques mots dont il ne faut pas chercher le sens, d'ailleurs fort évident. Mais surtout, surtout, éviter tout acte volontaire.

Fort d'une expérience déjà longue et journellement poursuivie, nous n'hésitons pas à dire qu'une telle conception est erronée. Si on se conforme à la lettre de ses prescriptions, on va nettement à l'encontre de ce qui, à notre avis, est nécessaire pour la mise en valeur

de l'être humain. Nous voyons même là un grand danger que nous ne sommes pas le premier à signaler, car il saute, de prime abord, au regard des moins prévenus: ce procédé est contraire à toutes les lois de l'éducation, puisque au lieu de soumettre les impulsivités au contrôle de la conscience, il cherche à créer des impulsifs, à désintégrer la synthèse mentale au lieu de la renforcer. C'est là qu'est, à notre sens, le danger de cette méthode.

Depuis les âges les plus reculés, le lent travail de la civilisation a été de dégager le conscient de l'inconscient, d'augmenter son domaine parmi les facultés humaines, d'agrandir son pouvoir de contrôle sur les actions même qui semblent lui appartenir le moins. Voici maintenant qu'il nous faudrait abandonner le terrain conquis, retourner en arrière, revenir à ces temps barbares où l'homme cédait sans contrôle à toutes ses impulsivités, et cela sans l'excuse d'un sentiment violent.

Ce ne sont pas des impulsifs qu'il faut créer. Bien au contraire, c'est des volontaires qu'il faut sans cesse accroître le nombre. Il n'est pas possible, en bonne règle, de retirer le gouvernement de notre usine à l'être intelligent et adapté au commandement qu'est le directeur pour le confier au sous-directeur qui ne possède ni les mêmes facultés, ni la même préparation. Il est impossible d'attendre de celui-ci des ordres judicieux et, surtout, continus. Certes, dans un moment d'enthousiasme ou dans un danger tragique, l'inconscient peut prendre des déterminations utiles, accomplir des actions sublimes, dépasser même ce que ferait la conscience. Mais, en dehors de ces moments extrêmes, en supprimant le choc émotionnel qui exalte ses forces, magnifie sa lucidité, l'inconscient est sujet à trop de troubles pour que nous lui fassions confiance. C’est lui qui déprime le conscient par ses tracs spontanés, ses peurs injustifiées, ses défaillances imprévisibles, ses anxiétés sans cause, tout ce qui occasionne des déperditions d'énergie. C'est aussi l'inconscient qui subit et transmet la poussée des instincts bas et animaux, les tentations mauvaises. Il ne peut, il ne doit donc agir que sous le contrôle d'un être plus froid, plus clairvoyant, mieux adapté à la lutte et à l'action prolongée. Le directeur est fait pour avoir la haute main sur tout cela, et bien des forces seraient perdues si les rôles étaient intervertis. Toute autre conception, est erronée; les résultats qu'elle peut donner sont précaires et transitoires. Les déboires sont nombreux pour ceux qui ont tout attendu de la formule répétée machinalement.

Ces déceptions, n'ont, pour le psychologue, rien qui le puisse surprendre. Il suffit de réfléchir. Le choc émotionnel peut et doit avoir des répercussions profondes dans l'organisme, mais on ne peut attendre de pareils effets d'une phrase répétée à satiété et qui, par ce fait même, perd de sa puissance suggestive. Le moment ne tarde à venir où on la dit aussi froidement et distraitement qu'un phonographe pourrait le faire.

M. E. Coué pose le problème en ces termes: Volonté ou Imagination ? De laquelle de ces facultés devons-nous attendre le soulagement de nos maux, la transformation de notre être, — ce qui est la même question transposée sur un autre plan. M. Coué affirme que, si le conflit se produit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours cette dernière qui l'emporte. Ceci n'est pas exact et dépend du naturel des personnes à traiter. D'ailleurs le problème est mal posé.

Nous avons vu que le conscient et l'inconscient ont les mêmes facultés à leur disposition. Tous deux les régissent soit ensemble, soit séparément, mais en des formes bien différentes. Les facultés supérieures — les seules qui nous intéressent en ce moment — sont: l'attention, le jugement, l'association d'idées, la mémoire, l'imagination, la volonté. Pour toutes ces facultés, nous avons vu qu'elles s'exerçaient sous des formes très variables suivant qu'elles étaient contrôlées par la conscience ou qu'elles échappaient à ce contrôle. Les deux termes à opposer ne sont donc pas volonté et imagination, mais conscient et inconscient, c'est-à-dire deux êtres bien distincts, ayant chacun son caractère propre, son mode d'agir, son habitude de se conduire très personnelle et impossible à confondre avec le procédé de l'autre. Chacun d'eux possède une forme de volonté — il y en a tant de formes et tant de gradations ! — il possède une forme de l'imagination plus ou moins active, plus ou moins passive, suivant qu'elle vit sous l'impulsion du conscient qui va chercher les images ou de l'inconscient qui les subit d'où qu'elles se présentent, et sans les contrôler aucunement. Nous pourrions nous étendre longuement sur ces manifestations des diverses facultés suivant le domaine où elles s'exercent, mais force nous est de nous restreindre, d'éviter les longs développements.

Quoique en peu de mots, serrons cependant de près le problème. Nous avons vu que la théorie, au premier abord, se présente comme une pétition de principes. Passons à l'examen des faits qui seuls doivent nous décider à opter pour telle méthode plutôt que pour telle autre.

Si nous en croyons M. Coué, il suffit, pour se guérir soi-même, de se répéter chaque jour, un certain nombre de fois, la même formule: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux... », ou plus simplement: « Ça va, ça va... » La phrase ne doit pas attirer notre attention et son sens doit nous être, en quelque sorte, indifférent. Il faut rendre la récitation aussi machinale que possible. Il faut, insiste M. Coué « répéter cette phrase comme on récite des litanies. » II devrait ajouter quand on les récite sans aucune piété, ni effusion de cœur, ce qui donne des prières plutôt faibles !

Mais M. Coué a foi dans sa formule et, cette foi, il tâche de nous la faire partager. Tout d'abord, il cherche à frapper notre imagination. En réunion publique, cela est facile. La foule, même formée d'unités très supérieures, la foule est toujours suggestible. Il se dégage d'elle une sorte de magnétisme passif qui rend les masses, quelles qu'elles soient, éminemment faibles et crédules. En outre, pour les auditeurs nouveaux, cette étrange méthode présente l'attrait du mystère. Et, pour étonner la galerie, prendre encore plus d'empire sur les êtres à suggérer, M. Coué a recours à un subterfuge: « Fermez la main, dit-il d'un ton jovial, et dites-vous que vous ne pouvez pas l'ouvrir. »

La personne impressionnable qui se prête à l'expérience est bien naturellement émue. Tous les yeux des spectateurs convergeant sur elle lui causent un trouble d'autant plus grand qu'elle est plus sensitive. La suggestion qui se présente à elle la trouve donc absolument désarmée. A ce moment on lui affirmerait avec énergie que malgré tous ses efforts, elle ne peut pas ouvrir la main, qu'elle se verrait peut-être dans l'impossibilité réelle de le faire. Ceci, c'est l'expérience banale que réalisent facilement tous les hypnotiseurs de scène. Mais l'expérience proposée par M. Coué est plus facile encore. Le suggéré créant lui-même l'image et la pensée de son impuissance, il n'y a pas de lutte

dans son esprit. Il a fermé sa main avec l'idée qu'il ne pourra pas la rouvrir; il ne tente même pas de desserrer les doigts. D'ailleurs, le tenterait-il que, la plupart du temps, il n'y réussirait pas. Pour d'autres raisons, ce grand émotif se trouve dans la même situation que l'artiste en scène, qui est soudain complètement inhibé par le trac et qui perd le fil de ses idées, se trouble, balbutie, bien heureux encore si d'autres troubles plus gênants ne lui surviennent pas sous l'influence de l'inconscient. Dans le cas qui nous occupe, l'inhibition est motrice et elle porte sur le mouvement des muscles extenseurs des doigts.

Tout ceci est exact pour les sujets sensibles et perméables à la suggestion. Mais il est des êtres qui ne veulent rien accepter sans contrôle, ceux que l'on appelle familièrement les fortes têtes et à qui l'on ne saurait faire prendre des vessies pour des lanternes. On leur dit, comme aux autres: « Fermez la main et dites-vous que vous ne pouvez pas l'ouvrir. » La « forte-tête » a beau se répéter honnêtement la phrase sacramentelle, il a beau se dire qu'on lui a commandé de ne pas ouvrir la main, dès qu'on lui dit: « Essayez ! », il essaye et réussit sans aucune difficulté à étendre les doigts qui devaient demeurer noués. La suggestion n'a pas été acceptée par ce sceptique; ses mains n'ont pas été bridées, immobilisées; il les ouvre sitôt qu'il le veut. « Justement, affirme M. Coué, ceci vient à l'appui de ma thèse. Voici le conflit devenu flagrant entre l'Imagination et la Volonté. Vous avez imaginé que vous pouviez ouvrir votre main et vous avez pu. » Le triomphe est facile, mais il n'est qu'apparent. Le suggéré peut dire, en toute honnêteté, qu'il n'a rien imaginé du tout, qu'il a voulu voir. Et, en effet, il a vu que la suggestion ne prenait pas sur lui. Aussi, cette démonstration, malgré l'effet qu'elle peut produire, soit en réunion publique, soit dans un cercle où tous les assistants sont des fidèles de sa méthode, cette démonstration est absolument puérile et elle ne prouve rien.

M. Coué rencontre-t-il une personne suffisamment crédule ou émotive ? Il lui donne aisément un choc émotionnel. Ce choc a sa répercussion dans le champ mental. Il décontenance le néophyte, l'empêche de réfléchir. L'opérateur a tôt fait de profiter du désarroi obtenu pour montrer sa suggestion comme irrésistible, par le procédé enfantin qu'il a choisi. Puisque votre imagination, dit-il, aussitôt à la personne troublée, a été capable de paralyser momentanément le travail musculaire de votre main, cette même faculté aura le même pouvoir à l'intérieur de votre organisme. Pouvoir double, celui de contracter ou de détendre, d'augmenter ou de paralyser vos fonctions vitales. Vous allez instantanément être soulagé de tous vos maux... Et voici notre patient, tremblant et crédule, qui attend le miracle et déjà le croît possible. A cette minute où tout contrôle est aboli dans son esprit, il reçoit la formule comme un charme enveloppé de mystère. Il est troublé encore, mais plein de confiance et il se répétera ce soir, du ton le plus monotone, avec la plus complète atonie d'esprit qu'il lui sera possible de réaliser: « Ça va, ça va ! » et il s'endormira paisiblement. Durant les premières heures, durant les premiers jours si sa foi est robuste, son imagination se donnera carrière et peuplera ses pensées et ses songes de rêveries délicieuses où tous ses maux seront abolis.

Mais l'imagination, sous cette forme passive, n'est-elle pas « la folle du logis ? » Elle est essentiellement instable, d'autant plus sujette à variations que le sujet est plus nerveux et impressionnable. Dans des phénomènes aussi violents, l'oscillation est de règle. Aujourd'hui, elle est frappée par le guérisseur dont chaque mot devient parole d'évangile;

elle construit donc des rêves magnifiques et se croit guérie presque magiquement. Mais demain ? Demain, en toute certitude, une autre orientation de pensée se sera produite, la réaction s'opérera sous une forme ou sous une autre et l'effet de la formule magique ne se produira plus que très mollement. Au reste, le choc émotionnel s'use par l'accoutumance. Le sujet, d'abord soumis, reprend peu à peu possession de ses facultés psychiques. Le voici qui observe, qui raisonne, qui doute. Maintenant, il ne se laissera plus surprendre. S'il lui vient à l'idée de se soumettre de nouveau à l'expérience qui l'avait tant frappé la veille, il se rendra compte sans difficulté que ce qu'il ne pouvait faire hier, il le peut parfaitement aujourd'hui. Il peut à volonté, ouvrir sa main ou la garder fermée. La formule est donc sans effet ! C'est que le choc émotionnel une fois effacé par l'accoutumance, ce n'est plus l'imagination qui mène le jeu mais l'attention, la volonté, le jugement. Dès lors s'écroule le château de cartes et l'auto suggestion, sur laquelle tout avait été fondé, n'a plus de prise sur le sujet.

Le psychologue voit tout de suite l'écueil de cette méthode. Compter sur les réactions émotionnelles inconscientes — qui doivent être d'une telle puissance qu'elles éclipsent les facultés supérieures de l'esprit — c'est, par cela même, réduire à quelques malades, gravement névrosés, la portée d'une telle forme de suggestion. Ceci explique les nombreux insuccès de la méthode auto suggestive qui tente, rêve chimérique, d'utiliser en thérapeutique organique ou morale, les capricieuses fantaisies de l'imagination. Que cette technique donne de bons résultats quand il s'agit d'êtres très impressionnables, de névropathes, nul ne le conteste; mais que ces résultats soient profonds, durables, non. L'expérience journalière le prouve.

Les résultats durables — encore sont-ils limités à des cas sans lésion organique profonde, sans trouble mental, sans désarroi moral bien déterminé, — ces résultats sont dus à ce que précisément, les malades, les déprimés dans leur désir de guérir, de rétablir leur équilibre, font précisément le contraire de ce que M. Coué leur commande. Ils se répètent bien la formule, mais non pas machinalement, sans y prêter nulle attention ; ils y mettent une foi ardente, robuste; ils se sentent émus, secoués. C'est cette volonté active, fortement tendue, cette émotion entretenue par le vif désir de la guérison qui est le véritable agent thérapeutique.

Le « bluff », pour M. Coué — et il le reconnaît volontiers— est l'élément fondamental qui fait travailler l'imagination. Du fait de ce curieux subterfuge, il peut arriver à certains effets légers. Mais, nous ne saurions trop le répéter: dans la très grande majorité des cas les résultats sont illusoires. Que peut-on d'ailleurs attendre de durable d'une telle méthode éducative ? La personne traitée demeure comme auparavant avec ses mêmes faiblesses, ses mêmes tendances morbides, son même manque d'attention, d'association d'idées, de jugement, de volonté. Elle garde surtout sa même impressionnabilité, qu'elle aggrave encore par la forme du traitement. Il n'y a donc rien d'extraordinaire à ce que les mêmes causes reproduisent sans cesse les mêmes effets et que des circonstances violentes amènent les mêmes troubles, les mêmes craintes, le même manque de confiance en soi, le même cortège de misères, de faiblesses, de dépressions, de déboires.

Un psychologue ne saurait s'y tromper. M. Coué table sur l'imagination passive, qui est une source de faiblesse, pour donner de nouvelles forces, pour obtenir une amélioration.

Les termes de la question en démontrent l'illogisme et l'insolubilité par les moyens mis en œuvre. Il suffit pour s'en rendre compte de généraliser à toutes les facultés ce que M. Coué demande à l'imagination:

Voici un élève en classe. Son professeur le voit distrait, occupé de toute autre chose que de son cours et lui en fait le reproche, mais l'élève lui répond : « II n'est nullement utile que j'écoute vos paroles, je n'ai qu'à me dire ça va... ça va, d'ici quelques minutes, je saurai parfaitement tout ce que je n'ai pas entendu... »

Pour le jugement, il n'est nul besoin de se creuser la tête pour découvrir les moyens d'obvier à une situation difficile. On se répète: « ça va, ça va... » et, tout à coup, la solution désirée se présente dans un éclair, comme un diablotin de féerie.

La mémoire agira de même. On se promènera bientôt avec son livre dans sa poche et, après avoir répété « ça entre, ça entre... » un nombre rituel de fois, on aura appris le sanscrit ou les fables de Lafontaine.

Les associations d'idées, qui ont une telle importance, à la fois dans l'instruction et dans la direction de la vie, ne seront pas davantage guidées ou imposées. On dira « ça va, ça va... » et, soudainement, la pensée que vous cherchiez, le mot dont vous aviez besoin arriveront à votre esprit. Il suffit de dire ces mots, de décrire ces impossibilités pour voir à quel point elles sont absurdes. Chaque jour, la pratique dément la théorie et, chaque jour, les faits démontrent que l'on ne gagne rien sans peine, que l'effort seul est récompensé, que l'homme n'a que ce qu'il mérite — heureux encore s'il a ce qu'il a mérité.

Quelle est donc la méthode que nous préconisons, celle qui, depuis 15 années, nous a donné sans cesse des résultats satisfaisants et durables ? Elle consiste, avant toute chose, à développer les facultés supérieures de l'esprit. Elles seules accroissent notre bagage psychique, intellectuel et moral. Elles seules peuvent combattre efficacement — de façon durable et non pas seulement l'espace d'un matin — nos tendances inférieures, nos défauts, nos faiblesses.

Les outils qui nous permettront de buriner en traits nouveaux sur le solide métal de notre âme fortifiée, ce sont les facultés supérieures: l'attention, le jugement, l'association d'idées, la mémoire, l’imagination. Toutes doivent concourir à nous doter d'une volonté ferme, puissante, toujours égale à elle-même. Mais, pour en arriver là, nous devons utiliser ces facultés dans leur mode le plus actif. Durant l'effort mental, la période de mise au point, il ne faut point d'automatisme. Ne fermons pas les yeux pour voir; ouvrons-les tout grands sur la réalité du monde, afin que pas un détail ne nous échappe, afin qu'aucun obstacle ne nous surprenne.

Pour arriver aisément au but, il faut jouer son rôle. Pour ce faire, je fais appel, certes, aux ressources de l'imagination. Il faut évoquer devant ses yeux le personnage que l'on veut imiter, que l'on veut devenir, le camper, lui donner de la vie, le parer de toutes les qualités qu'on envie. Ici, l'imagination se montre puissante, constructive, active surtout et c'est la seule qui porte des fruits au plus profond de la personne humaine, qui l'émeuve puissamment et détermine dans l'esprit le « pli psychique » qui rend stable — automatique, mais après un puissant contrôle — le résultat précédemment acquis.

II y a donc un abîme entre les deux méthodes; l'une tablant exclusivement sur

l'inconscient, utilisant la force la plus fruste de l'imagination, et la nôtre qui met en jeu le conscient et, par lui, les forces supérieures de l'esprit. La première séduit évidemment ceux qui ont peur de la lutte, qui trouvent bon d'être passifs et qui préfèrent à des résolutions utiles l'espoir chimérique de se guérir en répétant à satiété une formule. Ils obtiennent quelquefois des résultats momentanés mais qui, par l'accoutumance rapide, ne tardent pas à s'oblitérer plus vite encore qu'ils se sont produits. La nôtre a non seulement pour avantage de libérer dans l'organisme des forces vives, sans cesse entretenues par une orientation de pensée, une émotion heureuse, mais elle renforce l'attention, le jugement, l'association des idées, la mémoire, l'imagination dans leur forme la plus élevée et c'est toute la conscience qui gagne et s'épanouit. Nous ne voulons restreindre aucune des facultés supérieures de l'esprit; au contraire nous faisons de chacune d'elles un instrument de plus en plus précis. Ce n'est donc pas un petit résultat ni un résultat passager que nous promettons à nos élèves, mais une transformation profonde, un complet épanouissement.

Que faire, en présence de méthodes si différentes ? Accorder foi à notre parole, suivre la multitude de ceux qui ont été transformés, qui nous manifestent chaque jour un enthousiasme plus vif. Ensuite, faire comme eux, suivre leurs traces, vouloir les imiter dans leur progression continue. Les premiers efforts nécessitent quelquefois un peu d'énergie, mais, eu retour, que de satisfactions ! Quelle joie de trouver au fond de soi-même des forces vives ! Quelle joie de sentir tous les ressorts du corps et de l'âme agir avec souplesse et précision comme une machine parfaite ! Quelle joie de diriger ses actions en pleine conscience, de voir la santé refleurir comme une plante que l’on porte aux doux rayons du soleil !

Ce qu'il faut, c'est acquérir la certitude que personne n'est au-dessous de sa tâche. Certes, il faut s'astreindre à jouer son rôle, à le vivre activement, à s'en pénétrer. Mais comme la tâche est facilitée, dès que la nécessité nous apparaît en pleine lumière, dès que nous savons qu'avec un peu de bonne volonté et de persévérance nos facultés vont se perfectionner sans cesse. L'effort n'est-il pas d'ailleurs la loi de la vie ? Nous n'avons donc pas à le redouter. C'est l'inaction qui est nuisible. Quand notre cœur s'arrête, la mort ne tarde point. De même, l'inertie de nos facultés les abaisse et les déprime.

Si l'homme est qualifié pour l'action, il faut reconnaître que la femme l'est moins. L'homme, en général, est plus volontaire, la femme est plus impressionnable. Chez l'un, la volonté domine, chez l'autre une sensibilité qui est à la fois sa limite et sa force. C'est pourquoi ces deux êtres si différents sont complémentaires l'un de l'autre. On ne saurait considérer la femme comme inférieure, si peu que ce soit, au point de vue psychique et mental; mais il est certain qu'elle aura plus de difficulté à vouloir, surtout d'une volonté calme, ferme et constante. C'est pourquoi elle est d'ordinaire plus portée que l'homme à chercher une protection, un appui sur quoi baser sa volonté parfois chancelante. C'est le rôle de la religion, dont tous les rites sont combinés pour être le rappel des vérités considérées comme utiles à la direction de la vie, dont toutes les cérémonies sont réglées pour émouvoir, pour transposer du matériel au plus élevé ce pouvoir émotionnel qui est sa caractéristique. La femme — et bon nombre d'hommes — demande à la religion un appui, et, par elle, fait appel à des forces bienfaisantes dont la présence ressentie fomente son espoir, soutient ses bonnes résolutions dans la lutte et la fait se résigner aux douleurs

que l'on ne saurait éviter.

Voyez un fait plus modeste: la croyance en quelque amulette porte-bonheur. Il semble, du point de vue rationnel, qu'il n'y a aucun avantage à porter telle ou telle chose, mais, si on y puise des forces, la sensation d'être assisté par des éléments invisibles donne lieu à une auto suggestion qui peut être d'un grand bien. On ne peut le nier, cette amulette, cette cérémonie religieuse sont, pour la femme et pour certains hommes impressionnables, un appui moral. La femme surtout y trouve un réconfort dont sa sensibilité est émue. Son espoir renaît après la crise. Elle se trouve armée d'une volonté plus calme, d'une force qui ne lui serait pas directement venue. Nous utilisons cette réceptivité émotionnelle — surtout dominante chez la femme — pour une forme nouvelle d'auto suggestion.

Nous l'avons déjà dit par ailleurs, l'être humain est en contact avec l'extérieur par deux sources différentes: le cerveau et le cœur. Ces sources ne sont point antinomiques; elles s'équilibrent l'une l'autre comme feraient les deux plateaux d'une balance. Si l'équilibre est parfait, si les deux plateaux se sentent véritablement solidaires, pour peu que l'on touche à l'un d'eux, l'autre ne manque pas d'osciller. Nous utilisons ces deux voies d'accès pour agir sur l'être humain. De là nos méthodes qui tendent, suivant les cas, à donner soit la secousse morale, soit le choc émotionnel. Ces actions dans les deux champs — mental et émotionnel — ont mille nuances; mais ceci est un problème trop important et trop délicat pour être envisagé ici. Nous en avons fourni des éléments dans notre Science secrète, et nous nous proposons d'y revenir plus en détail dans des travaux ultérieurs.

Disons seulement — et c'est le but de cette diversion — que l'action émotionnelle peut être faite par le thérapeute soit sur les malades qui sont directement auprès de lui, soit chez ceux qui se trouvent retenus au loin. A vrai dire, dans les deux cas, les procédés mis en œuvre sont fort différents. Journellement, nous voyons des malades, des déprimés, des désespérés revenir à la vie, renaître à nos yeux sous l'influence d'une pensée, d'un choc émotionnel. Nous les galvanisons, nous les transformons, nous libérons en eux des forces vives qu'ils ne soupçonnaient même pas. C'est le miracle, nous crient-ils ! Oui, le miracle ! Il est souvent possible.

De loin, notre action est toute différente. La suggestion émotionnelle que nous intentons est plus douce. Elle s'inspire des actions protectrices et s'entoure d'un certain mystère. Alors, la pensée du guérisseur trouve dans la partie émotionnelle de celui qu'il traite, un champ propice à son action. Le malade, le dolent, à heure fixe, se recueille. Il s'isole dans une pièce silencieuse. Il élève son esprit, il ouvre son cœur aux effluves qui lui sont envoyés. Il reçoit bientôt la pensée amie qui vient vers lui, la messagère de bonheur qui l'entoure, le protège. Une auto suggestion puissante naît, s'incruste dans l'inconscient, gagne le conscient qui l'accepte. Elle tire sa force du mystère, du rite, du silence; elle est retenue et chaque jour renforcée par un nouvel apport de pensées, et la guérison s'accomplit ! Le malade sent les effluves bienfaisants apaiser ses douleurs. Des émotions douées et salutaires provoquées par les pensées ainsi transmises, déterminent en lui une quiétude nouvelle, augmentent un bien-être sur lequel il ne comptait plus. Des symptômes meilleurs apparaissent. De jour en jour, devant les résultats acquis, la foi se renforce, et la foi n'est-elle pas capable de soulever les montagnes ?

Les pensées protectrices agissent d'autant mieux sur le malade que celui-ci seconde volontairement leur action. Tout l'effort du psychologue doit tendre à faire agir, penser,

vibrer. Il n'a rien à espérer de la passivité déprimante. Il doit s'en écarter au contraire pour laisser tout pouvoir à l'action. On doit penser dès le début du traitement que, la période douloureuse passée, l'être se retrouvera prêt à agir, à éduquer les autres, à porter plus de calme dans ses propres pensées, à prendre des décisions nouvelles pour aider ceux qui ont besoin de lui après avoir reconquis son propre équilibre moral. C'est après cette première guérison que l'être, remis en possession de lui-même, est enfin capable de jouer réellement son rôle.

Nous avons déjà exposé ce principe que, pour façonner d'abord sa pensée, puis ses habitudes selon que l'on a souhaité devenir, le moyen le plus sûr et le plus pratique est de jouer un rôle.

Pour jouer ce rôle, il faut, à l'instar des grands comédiens, imaginer que l'on est déjà le personnage que l'on veut devenir. On doit en prendre, autant que faire se peut, autant que l'on peut se les figurer, les attitudes, les gestes, l'intonation de voix, le regard, la démarche, toutes les formes extérieures. On s'efforce d'agir, dans toutes les circonstances, comme on pense qu'agirait celui que l'on veut imiter, dans des circonstances analogues, et on conforme sa pensée à ce que l'on connaît des siennes.

Contrairement à d'autres méthodes, on n'attend pas la guérison ou le succès d'une parole ou d'une formule répétée machinalement, en soumettant l'intelligence et la volonté lucide à l'impulsivité créée. Au contraire, on est attentif, conscient de l'importance du rôle qu'on s'est imposé. On pourrait même s'exagérer sans danger cette importance, tant il convient de savoir ce que l'on est en train de faire et pourquoi on l'a entrepris. Dans ces conditions on ne tarde pas à constater les heureux résultats de la méthode que l'on a choisie. L'habitude volontaire crée le pli psychique sans lequel ces résultats ne conserveraient pas un caractère durable.

A quoi la volonté fait-elle appel pour réussir dans son œuvre de reconstruction de la personnalité ? A l'imagination, certes, mais non plus à une imagination folle, déréglée, sans contrôle. Il s'agit ici d'une tout autre forme de l'imagination, d'une forme supérieure: l'imagination, représentative, faculté qui nous permet de faire apparaître à notre esprit l'image qu'il a choisie, avec une netteté toujours plus grande, à l'exclusion de toute autre image. Ici l'imagination fait apparaître le personnage à imiter. Chez la personne entraînée, cette imagination devient même créatrice; elle ne se borne plus à imiter, à copier; elle donne la possibilité d'innover, de construire des types supérieurs à ceux que nous rencontrons dans la vie quotidienne. Ce type idéal, nous le construisons logiquement avec des données empruntées à tout ce que nous estimons grand et puissant autour de nous, de même qu'un habile artiste emprunte à plusieurs modèles divers traits nécessaires à construire sur la toile ou dans le marbre son idéal de beauté parfaite. Oit voit donc qu'il ne saurait être question ici de l'imagination créatrice automatique étudiée par Baillarger et Paul Janet, mais de l'imagination créatrice volontaire, consciente, qui exige du discernement. L'auto suggéré n'est plus un être passif qui marmonne des formules aussi indifféremment que ferait un moulin à prières. Il met volontairement ses facultés psychiques en action et obtient ainsi un résultat bien supérieur.

De cet état, M. P. C. Jagot a donné une image assez heureuse :

« L'inconscient, dit-il, figure à peu près la chambre noire de l'appareil photographique. En disposant convenablement devant l'objectif, qui sera ici l'imagination, une idée quelconque, celle-ci se cliché dans l'inconscient, qui en tire ensuite automatiquement, en nous-même, une épreuve génératrice. ». (Paul C. Jagot. Méthode pratique d'auto suggestion, Paris, s. d. (1923) p. 58.)

On conçoit très bien que cette sorte de prise de vues ne saurait se faire au hasard et qu'elle doit être dirigée par un opérateur ayant du discernement, de la méthode, du sens artistique, faute de quoi les clichés seraient sans valeur. Un choix est nécessaire, et ce choix demande du goût et du jugement, sinon ces clichés ne seraient qu'un poids mort sans utilité pour le sujet. Une collection n'a pas de valeur par le nombre des objets collectionnés, sans quoi le plus obscur bazar serait supérieur au Musée du Louvre; c'est la valeur artistique et intrinsèque de chacun des objets réunis qui fait l'importance de la collection. Le premier stade de cette forme d'auto suggestion est donc toujours la mise en œuvre du conscient. Ensuite, seulement, l'inconscient accomplit sa mission de conserver les clichés, de les classer méthodiquement, de manière à pouvoir les faire paraître en cas de besoin, au moment où le conscient en exprimera le désir.

D'autres erreurs sont à signaler dans les méthodes de rééducation de la personnalité humaine. Certains psychologues ont cru bien faire de dépasser le but, de nier totalement les bienfaits de l'imagination; ils ont voulu la supprimer entièrement. C'est une faute grave. Il faut une imagination, il faut des images sensibles qui puissent servir de base à l'acte conscient, à l'effort utile. L'imagination joue un rôle très important dans toute notre production intellectuelle. Une imagination faible, aride, quasi nulle est néfaste pour l'être humain qui se trouve ainsi dépossédé de l'une de ses facultés les plus créatrices. Il est donc nuisible de la nier ou de la traiter en ennemie.

Certains psychologues, imaginant que l'intervention de l'imagination est nécessairement funeste, ont supposé que leur suggestion prendrait mieux si leur malade était privé de toute réaction, mis en état de somnolence. Ainsi, le Docteur Coste de Lagrave pense que le meilleur état pour pratiquer l'autosuggestion est la somnolence qui précède ou accompagne le sommeil.

« Dans cette somnolence, dit-il, toutes les facultés sont au repos. L'abstraction de l'individu peut être complète. Par abstraction, on entend cette puissance de l'individu à se séparer du monde extérieur pour ne penser qu'à un seul objet. Certains savants, mathématiciens ou philosophes, sont arrivés à la puissance d'abstraction par un travail continu et par un entraînement obtenu dans la période de veille. Cette abstraction a lieu bien plus facilement dans la somnolence qui accompagne le sommeil. » (Docteur Coste de Lagrave. — Petite méthode d'auto suggestion. Revue de l’hypnotisme, mai 1902)

L'erreur que nous signalions vient ici de la fâcheuse confusion de deux états bien différents: l'isolement et la concentration mentale. Le premier est la détente, le repos de l'esprit, et la seconde est sa période d'effort. Il faut cependant distinguer: de deux choses l'une, ou notre activité s'éteint, ou nous concentrons toute notre pensée en vue d'un effet à produire, d'un acte à accomplir.

Si notre activité s'éteint, si nous somnolons, il n'est pas possible de nous donner un

ordre qui soit dûment enregistré et qui puisse être exécuté fidèlement. Au contraire, si notre lustre psychique brille de tous ses feux, si notre attention donne son effort maximum, nous nous concentrons autant qu'il nous est possible et nous obtenons précisément — et seulement ainsi — cet état d'abstraction dont parle le Docteur Coste de Lagrave. Cet état d'abstraction est l'inverse de la somnolence, de la détente, de cet état psychique que nous appelons l'isolement, état qui s'oppose à la concentration mentale, puisqu'il est la privation aussi complète que possible de toute pensée, tandis que la concentration — que le Docteur Coste de Lagrave appelle abstraction — est l'attention poussée à l'extrême sur un seul point donné.

La même erreur — et plus grande encore — est commise par ceux qui s'imaginent pouvoir éduquer leurs facultés en se plaçant eux-mêmes dans un état d'hypnose. Cette erreur provient de ce que nombre d'auteurs, au cours de ces cinquante dernières années, ont affirmé qu'il était possible, en plongeant quelqu'un dans le sommeil, de lui faire croire que ses troubles disparaissaient, de lui donner ainsi la sensation qu'il était guéri, de le guérir en le portant à agir de la même manière que s'il était guéri en réalité. C'est là une erreur, ainsi que nous le verrons dans le présent Cours. Après étude, on peut dire que la suggestion imposée a fait faillite. La conscience — surtout la conscience en possession des facultés qu'elle doit régir, — n'accepte pas qu'on la rudoie, qu'on la brutalise. Il y a toujours, même au fond des sujets les plus passifs, un légitime désir d'indépendance, un besoin de liberté qui nous fait rejeter toute contrainte, toute main mise sur notre conscience. Donc, par cette voie, le psychologue n'obtiendra que des résultats illusoires, le plus souvent passagers. C'est pour ce motif que nous avons substitué à cette méthode illogique et immorale de la suggestion imposée, la méthode rationnelle et éducative de la suggestion raisonnée. L'affirmation des premiers suggesteurs (Liébeault, surtout) qui ne voyaient de salut que dans la suggestion imposée en état d'hypnose a fait naître cette méthode d'auto suggestion en sommeil provoqué par un procédé ou par l'autre. Cette méthode étant basée sur une erreur, ne peut donner que des résultats illusoires ! La raison en est toujours la même; Si nous somnolons, si nous dormons, si nous nous privons de la collaboration de nos facultés supérieures, notre conscience est éteinte; elle ne peut accepter les suggestions qui lui sont offertes; il lui est donc impossible de faire accepter à l'inconscient des données qu'elle n'a point admises en connaissance de cause, et qu'elle ne saurait ordonner. Seule, la conscience a qualité et puissance pour donner des ordres, quand ces ordres lui sont connus, quand elle a déterminé par elle-même s'ils sont utiles ou nuisibles.

Délaissant l'inconscient, certains psychologues ont pénétré dans la conscience pour en rechercher les imperfections et les tares. C'est de là que proviennent les méthodes répandues spécialement en Suisse, sous le nom de psychanalyse. Nous découvrons dans cette méthode un autre écueil, au moins aussi grave que ceux que nous venons de montrer à notre lecteur. En premier lieu, il est difficile, sinon impossible, au malade de pénétrer dans sa conscience, de voir clair dans ses troubles, d'avoir à la fois le déséquilibre du malade et la lucidité du médecin. Le pourrait-il qu'il y aurait, dans cette analyse de soi-même, un danger facile à comprendre. Certes, il faut que le malade comprenne son état, se rende compte de ses troubles, de ses défaillances. Mais, à les regarder constamment et attentivement, à les détailler, à y penser sans cesse, il ne peut manquer de les aggraver, car nous sommes naturellement portés à voir en noir et de façon tragique ce qui nous

cause de la douleur et de l'ennui. Si ce n'est pas absolument dans tous l'es cas on peut être affirmatif en ce qui concerne une immense majorité.

Prenons, pour exemple, un traqueur. Il sait qu'hier, en affrontant le public, il s'est soudain trouvé saisi par le trac. Ses jambes ont tremblé. Tout a tourné devant lui. La rampe n'a plus été qu'un brouillard lumineux. Sa gorge s'est rétrécie de manière à ne plus laisser passer la voix. Une pâleur extrême a retenu son sang ou bien il s'est empourpré d'un afflux subit. A la seule idée de rentrer en scène, le souvenir de cette défaillance lui est extrêmement pénible. S'il se conforme à la méthode des psychanalystes, notre malade va évoquer ses troubles, les vivre de nouveau, se sentir derechef pâlir, rougir, trembler, suffoquer. Il puise dans ce souvenir la certitude que la soirée qui va venir, si elle n'est pire que la précédente, sera du moins aussi mauvaise. Plus il évoquera son trouble, plus il en scrutera les causes et les effets, plus il en augmentera l'appréhension et par conséquent l'intensité. On peut être certain que, loin de guérir, il deviendra de jour en jour plus malade.

Ce qu'il faut, au contraire, c'est ne plus penser à ses faiblesses, à ses déboires, à ses tristesses, à tout ce qui a été dans le passé une cause de douleur et un amoindrissement. C'est l'avenir que nous devons considérer. Il n'est pas de ruine qui ne se relève. La Nature nous en fait voir le magnifique exemple. L'hiver a tout détruit en apparence. La neige s'est amoncelée. Les pluies ont ravagé ce qui fut le jardin délicieux et, dès que le premier rayon du printemps se fait sentir, les fleurs reparaissent dans leur souriante délicatesse, les oiseaux refont leur nid sur l'arbre dont chaque branche est un bouquet de feuillages, de parfums et de chansons. Tout n'est qu'espoir, joie, poésie, vie et bonheur à profusion.

Et pour vous, qui souffrez aujourd'hui, quel sera votre avenir ? Ce sera un épanouissement de toutes les qualités qui sommeillent en vous. Que le soleil paraisse, qu'un ami vous apporte la bonne parole et vous allez renaître. Cet avenir tout proche, nous le magnifierons ensemble. Tous deux, nous allons semer les fleurs que les nouveaux bonheurs ne vont pas tarder à faire éclore. Je veillerai sur vous, afin qu'un bras ami soit prêt à vous soutenir aux heures de défaillance.

Vous vous croyez peut-être incapable de surmonter fatigues et chagrins. Désirez les qualités qui vous sont nécessaires, souhaitez les pouvoirs dont vous avez besoin, faites appel aux facultés dont vous ne sentez pas encore l'existence mais qui sont latentes en vous. Désirez reprendre ou tenir la place dans les activités du monde, dans ce foyer qui est le meilleur but que puisse atteindre un cœur aimant et sûr. Vous êtes un élément de la grande famille humaine. Il serait coupable de demeurer inactif quand tous vos frères travaillent.

Jouez votre rôle ! Voyez le sommet où brille le temple de la paix. Partez à l'assaut des pentes escarpées. Je vous aiderai dans ce labeur. J'ôterai les pierres du chemin. Ne vous laissez pas abattre. Voyez haut et grand. A mesure que vous vous élèverez, un plus vaste panorama se déroulera devant vos yeux et vous éloignera de la terre, de ses intérêts cupides, de ses liens bas et vulgaires. Cherchez votre affranchissement loin des marais impurs. Vous allez entreprendre cette ascension. Ayez d'abord la foi qui vous soutiendra dans l'effort. Ayez foi dans vos forces qui vont naître et croître sans cesse; foi en moi qui vous seconderai; foi dans le succès final qui ne saurait manquer de couronner votre laborieux effort.

Ne vous croyez jamais au-dessous de la tâche. Sachez avec certitude qu'il n'est aucune tare qu'on ne puisse combattre, de fardeau héréditaire qu'une ascèse judicieuse ne puisse alléger, de troubles qu'une volonté ferme et claire ne puisse réduire, de faiblesses qu'un effort constant ne puisse surmonter, de désarroi moral qui ne puisse trouver la paix dans la certitude de la vérité, dans une lumière toujours grandissante. Par une direction clairvoyante, vous pouvez venir à bout de tout ce qui vous inquiète.

Rompez surtout, rompez entièrement avec le passé douloureux, avec les souvenirs mauvais, avec les funestes rancunes. Ne conservez dans votre cœur aucun de ces sentiments; qui avilissent et dégradent.

Avant de vous mettre en marche vers les sommets lumineux, regardez-moi bien en face. Je veux lire dans vos regards le désir de vivre une vie droite, forte, honnête, en pleine possession de toutes les facultés qui sont l'honneur de l'être humain. Si vous avez des intentions pures, les mains nettes, le cœur plein de nobles pensées, vous trouverez toujours un appui dans ma pensée. Si dans vos yeux voilés de pleurs, je vois de la souffrance, de l'accablement; si je vous sens ployé sous le fardeau de vos peines, j'accourrai à vous de tout mon cœur. Unissons nos efforts, ayez la volonté de briser ce qui vous enserre, ce qui vous opprime. Tentez de vous élever vers les clairs sommets. Magnifiez votre âme par les plus vastes, les plus sublimes espérances et vous les réaliserez. C'est à vous qu'il appartient de faire l'effort, mais je soutiendrai vos pas sur la route. Soyez-en certain. Ayez la certitude de vaincre et vous vaincrez.

Lorsqu'un malade vient à moi, courbé par la douleur, prostré, abattu, il m'est souvent facile de lui rendre la vie, le courage, la santé. Dès qu'il a franchi le seuil, un regard ami, une poignée de main fraternelle, une parole chaude, la compréhension de sa peine et de sa fatigue, et voici le dolent saisi de confiance qui me confie ses tourments, qui m'ouvre son âme toute grande. Cette confidence même est déjà un soulagement à ses maux. Celui qui souffre, qui n'est pas toujours compris par son entourage est heureux d'avoir trouvé sur sa route un peu de douceur, de compassion, une force calme et non la raillerie de ceux qui nient sa douleur. Avec quelle joie il accueille les paroles qui réconfortent, qui galvanisent, qui transfigurent !

Très souvent, je vois le malade désemparé, privé de tout ressort, de toute foi, dégoûté et las de la vie. Il faut bien peu de chose, la certitude d'un appui, pour que ce malade renaisse, voie de nouveau s'ouvrir devant lui les longues perspectives des travaux à faire, des affections à nouer, du foyer à construire. C'est une résurrection. C'est le miracle. Oui, c'est le miracle et, parfois en quelques minutes, celui qui était entré lourd de douleur, courbé comme un vieillard, renaît et se ranime, rit à l'aube de ce nouveau jour. C'est que le psychologue, celui qui pénètre le secret des âmes, peut, souvent avec une rapidité déconcertante, libérer dans le malade, qui se croit à bout de ressources morales et nerveuses, des énergies formidables. L'asthénique pour qui la moindre décision était un effort impossible se lève et prend courage. Le neurasthénique brise le cercle de pensées déprimantes dans lequel il était enfermé et retrouve sa pensée claire. Le dolent qui ne voyait pas d'autre issue que le suicide, sort de l'ombre épaisse et s'ébat dans la joyeuse lumière. C'est un miracle, dit-on !

Quels miracles ne ferions-nous pas, si chacun savait ! Si chacun avait connaissance de toutes les énergies qui sommeillent en lui. Celui qui a la clé de ce trésor dit au

paralytique: « Lève-loi », et il marche. Le choc émotionnel est une force presque infinie dont chacun pourrait disposer, s'il prenait la légère peine de se préparer à cette connaissance, aux devoirs que crée une force, une science qu'on possède. Quelquefois, il ne faut qu'un mot, qu'un geste pour faire revivre un mourant, faire sortir de l'atonie celui qui avait perdu tout espoir.

Tous devraient pouvoir dire avec la certitude de réussir, avec la force qui naît de la vérité :

« Malade, aie confiance, relève la tête. Tu vas guérir. La flamme que tu vois briller dans mes yeux, cet éclair de joie qui illumine toute ma vie, qui m'embrase de ses feux; cette ardeur joyeuse qui me transporte, je veux qu'elle brille en toi. Une étincelle se cache sous la cendre de tes déceptions. Je vais la ranimer, et quand reparaîtra la flamme, je veillerai sur elle comme les initiés du sanctuaire veillaient sur le feu sacré. Dès cette minute, mes espoirs sont déjà les tiens. Que ma certitude soit la tienne ! Je ferai de toi un homme, un être entièrement nouveau sur lequel les peines, les douleurs n'auront plus de prise, un dominateur du monde intellectuel, dédaigneux des vils intérêts... »

Le mal dont vous souffrez, je l'ai déjà vaincu. Vous souffrez, avant tout, de ne pas vous connaître. Si vous saviez quelles forces merveilleuses, quelle puissances magiques sommeillent au fond de vous ! Si vous saviez quelles facultés vous possédez qui vous sont encore cachées et que nous allons éveiller, faire éclore pour vous redonner la joie ! Il faut que cette joie vous vienne. Prenez conscience de vous-même. Cessez d'être celui qu'on plaint, inutile fardeau de lui-même et des autres. Réagissez ! Relevez-vous ! Vous le devez à vous-même, à votre famille, à votre entourage, à votre race pour qui vous devez être un exemple. Il le faut. Vous allez réussir.

La minute où je vous parle est décisive. Je vous dis: relevez la tête, levez-vous et marchez. Comprenez bien mes paroles. Acceptez-les avec la même ardeur que je mets à vous les dire. Elles vont changer votre vie. Toutes les merveilles du monde vont apparaître à vos veux.

Vous qui me lisez, écoutez ce que dit Victor Morgan:

« Si, distinctement, dans le fond de votre âme, s'élève, ne fût-ce que la durée d'un éclair, la conviction, la certitude que vous désirez être un grand caractère, que vous pouvez l'être, que vous le serez, ô alors ! Alors, de toute la puissance de ma foi, de mon enthousiasme, de mon amour, je vous crie victoire ! Victoire éternelle ! Gardez religieusement en votre âme le souvenir de ce jour bienheureux... Puis mettez-vous à l'œuvre et, bravement, patiemment, parcourez la route, étape par étape. » (Victor Morgan. — La Voie du chevalier, Paris, s. d.)

Ne croyez pas que, pour arriver au but que je vous montre, il soit nécessaire de posséder des forces démesurées, d'avoir pratiqué des ascèses extraordinaires. Vivez sainement, selon les lois que la Nature vous impose, et vos forces seront assez abondantes.

Analysez-vous sans vanité et sans crainte. Connaissez vos faiblesses. Mais, quand vous les aurez pénétrées, ne vous y éternisez pas. Ne vous épuisez pas sur ces constatations pénibles. Construisez un rêve grandiose sur les ruines du mal que vous aurez détruit. Créez votre avenir. Voyez-le haut et grand. Il faut viser haut pour atteindre le but.

Cherchez tout ce qui donne des ailes. Trop de choses vous attirent en bas.

En vous, l'espoir se lève comme le soleil du matin. Le fardeau qui vous opprimait s'évanouit. Le brouillard se dissipe. Votre cœur se réjouit. Que vous font les événements extérieurs ? Ce n'est pas vous qui êtes leur jouet. A présent, vous allez les vaincre, les diriger comme il convient. Si vous ne pouvez en changer le cours, du moins vous en serez le maître.

Sachez bien qu'il n'est pas d'idéal trop haut pour l'homme qui a conscience de sa dignité. Les plus magnifiques espoirs sont permis à celui qui a placé son désir au-dessus de lui-même. Tout vous sera accordé du moment où, renonçant à toutes compétitions intéressées, vous aurez mis votre bonheur en conformité avec celui de ceux qui vous entourent.

Victor Morgan l'a dit judicieusement:

« II n'y a aucune limite à la quantité de force créatrice, exécutive, que nous pouvons emmagasiner et canaliser, si notre volonté la dirige conformément au plan supérieur de l'Univers, c'est-à-dire l'emploie en actions constructives, aptes à perfectionner notre corps et notre âme et assurer le bien de nos semblables. Pour savoir si vous possédez ce pouvoir, il faut commencer à agir comme si vous le possédiez. Il faut dire au paralytique qui est en vous: Lève-toi et marche. Admettez donc pour commencer que vous possédez le pouvoir et, maintenant cette croyance provisoire devant vous par d'énergiques affirmations, agissez comme si vous le sentiez dans votre cœur; et elle se transformera en savoir né de l'expérience et, par suite, définitif. »

Prenez donc confiance, ami. Rendez-vous bien compte de l'entreprise que vous faites et ne la croyez pas au-dessus de vos forces. Elle est à la mesure de votre confiance en vous-même. A la mesure de la confiance en celui qui vous offre sa direction dans le chemin qu'il a déjà parcouru. Acquérez cette confiance avant de vous engager sur la route.

Cette foi qui soutient votre cœur, il est nécessaire qu'elle se reflète sur vos traits, que votre attitude en témoigne. Relevez noblement cette tête abattue. N'ayez plus honte de vous-même. Si vous avez commis des fautes, si vous avez glissé sur des pentes trop faciles à celui qui ne domine plus ses mauvais penchants, ses hérédités funestes, n'oubliez jamais que nulle chute n'est définitive, qu'il n'est pas de faute sans rachat. Dites-vous, comme au paralytique: « Lève-toi et marche ! » Levez-vous. Ne restez plus étendu sur le bord du chemin. Votre voix est déjà plus ferme, prête à tous les commandements. Vos pas sont plus assurés, prêts à vous porter sur les routes claires qui montent vers les grands sommets. Vos gestes, placés maintenant sous la domination d'une volonté lucide, n'ont plus rien de fébrile, ni de troublé; ils sont ceux d'un paisible dominateur.

Dirigez aussi votre pensée. Dites-vous que vous avez toutes raisons de croire au succès, au bonheur, à la santé; qu'ils font partie du souverain pouvoir que vous allez obtenir. Représentez-vous sans cesse, en pleine conscience, avec le plus possible d'énergie, de foi ardente, que vous possédez les moyens d'acquérir ces dons qui vous avaient fui, que vous n'êtes pas un déshérité de la vie, comme vous l'aviez cru dans vos heures de dépression,

Les peines passées sont pour nous comme un long tunnel, mais déjà, tout au bout de la

sombre avenue, rayonne la clarté du ciel reconquis. Après le cycle des tourments, la joie illumine votre destin. Voici l'aurore. Le jour est victorieux des ténèbres.

Ecoutez la voix de ceux qui savent. Ils ont appris, non sans peine, ce qu'ils doivent faire pour vous soutenir. Acceptez la main fraternelle qui se tend vers vous. Ayez foi dans le calme souriant qui fait ma force et fera la vôtre. Instruisez-vous par les exemples de ceux qui vous ont précédé sur la voie, qui ont subi les mêmes épreuves, qui ont souffert, qui ont triomphé. Oui, levez-vous! Marchez ! Relevez la tête ! Déjà le fardeau de vos maux se fait moins lourd à votre fatigue. Dégagez-vous des forces mauvaises qui vous retenaient prisonnier. Faites acte d'indépendance. La liberté est promise à celui qui sait la gagner. Un homme nouveau va surgir de ce corps que vous imaginiez trop vite enseveli, comme Lazare, dans les ténèbres du tombeau.

Nous arrivons ici au point capital de l'enseignement. La Foi que vous avez acquise vous met en route. Elle décide votre départ. Elle vous donne le viatique de vos premières forces. Sans elle, sans l'exemple qui vous a frappé, sans le courage qui vous a été insufflé, vous ne prendriez jamais peut-être la détermination de gravir la montagne. Mais la Foi ne saurait suffire sans l'ardente persévérance.

Il faut joindre à la foi qui vous est inspirée un développement conscient, volontaire; vous rendre compte de l'effort à faire; gagner les forces qu'il faudra mettre en œuvre, en suivant les lois. Car il y a des lois éternelles dont nous ne pouvons nous libérer.

Deux forces sont en nous. Elles vont nous permettre de transformer du tout au tout notre vie. Ce sont des forces capitales, extraordinairement puissantes, que tout homme possède et qui, quand il en a découvert l'existence, qu'il a appris à s'en servir, sont les artisans quotidiens du miracle. Ces forces sont: la pensée et l'émotion.

La pensée, qui nous vient des plus hautes facultés de notre personnalité mentale, elle est, à qui sait s'en servir, un instrument parfait de force et de précision. Mais cette pensée a besoin d'être animée. Elle serait sans valeur si elle n'était projetée au-dehors par l'émotion qui lui donne sa force de propulsion, la fait triompher des obstacles.

Deux modes d'action nous mettent en rapport avec l'extérieur: le cerveau, qui émet notre consciente pensée; le cœur, qui, sous le choc de l'émotion, surtout de l'émotion consciente et consentie, projette au-dehors cette pensée avec des forces infinies.

Ne désaccordons pas le merveilleux instrument qui nous a été confié. Ne séparons pas la puissance mentale de la puissance émotionnelle. Nous arriverons ainsi à faire vivre profondément la pensée qui, sans cela, serait froide et insensible; nous secourons le joug des forces adverses. Mais cet accord, il faut le faire volontairement. Il faut être maître, à la fois, de ses émotions et de ses pensées. Il appartient à notre conscient, de combattre les mauvaises et de soutenir les bonnes, de les développer, de les amplifier. Ce libre choix, cet appui donné à ce que nous estimons juste, cette maîtrise de nous-même, tel est le but que nous poursuivons.

Voyons d'abord le domaine de la pensée. C'est, nous l'avons dit, l'élément de toute notre vie mentale. La pensée vous apporte la connaissance lucide des choses et de leurs rapports, mais elle ne saurait se contenter de ce rôle et c'est un principe bien connu des psychologues: « La pensée a tendance à se traduire en actes. » Cet axiome est à la base de

toutes les méthodes de suggestion et d'auto suggestion.

La pensée se manifeste en nous sous deux formes. Tantôt spontanément, elle nous offre des faits ou des images que rien ne nous faisait prévoir. Nous avons entendu un air, nous le fredonnons sans y songer, machinalement sous l'empire d'une pensée spontanée.

Mais nous pensons aussi volontairement; nous rassemblons en nous des éléments épars d'images et de sensations pour en tirer un jugement. Nous entendons conter une belle action qui demande du courage, de l'intrépidité. Des termes de comparaison se présentent à notre esprit. Mille souvenirs héroïques se font jour. Sous l'impulsion du bel exemple, nous nous sentons transformés par des forces qui se trouvent libérées en nous.

Cette pensée nous transforme, mais hélas ! trop momentanément. Il ne suffit pas d'une seule pensée, d'un seul bel exemple pour modifier toute notre vie. Nous devons créer en nous, par tous les moyens possibles, une nouvelle orientation de nos pensées qui, à leur tour, orienteront notre vie. Ce n'est que par cet effort continu que nous arriverons à la victoire, Pour y parvenir, faisons déjà le premier pas: remplaçons la pensée seule par une forme bien plus active et plus vivante: la représentation mentale.

Qu'est-ce qu'une représentation mentale ? C'est un ensemble de pensées qui, par une habitude plus ou moins longue, plus ou moins facile à acquérir, arrive à déterminer un état, à nous présenter au commandement, ou à peu près, l'image aussi nette que possible de ce que nous désirons voir.

Prenons, pour exemple, le fait de vouloir. La simple pensée nous montre déjà ce que nous faisons quand nous voulons quelque chose, la vue intérieure de cette chose, la pensée que nous avons, avec plus ou moins de force, de l'obtenir, en employant les moyens utiles. Mais, suivant l'état d'esprit du sujet qui tâche à se représenter cette volition, combien les images seront différentes ! Pour un, malade, le fait de vouloir sera un caprice, une sorte de rage, tandis que, pour un être calme et raisonnable, cette volition sera paisible, forte et continue.

Pour mieux faire comprendre le mécanisme psychologique d'une représentation mentale, développons notre exemple.

Je cherche à me représenter les pensées, les désirs, les actes de celui qui veut une chose déterminée. Pour nous, qui connaissons la puissance de cette pensée, l'idée de volonté ne saurait se disjoindre de celle d'une volonté tenace, opiniâtre, qui a raison de tous les obstacles, assurée qu'elle est de les tourner ou de les rompre, à qui rien ne résiste parce qu'elle sait tout prévoir et tout supporter pour parvenir au but indiqué. Pour mieux me représenter l'homme qui veut, je fais appel à mes souvenirs qui me montrent et coordonnent à mes yeux mille images du même ordre. Il n'est plus question ici d'une seule idée, d'une image isolée. Non. Une idée en appelle une autre, une image se rattache à une autre image, leur succession crée une sorte de film cinématographique. Ma pensée, faisant appel à ces images jadis perçues, se bâtit une histoire entière, crée ou rappelle un personnage, un type idéal de l'homme volontaire, de l'homme qui réussit.

Que vois-je ? Ceci, qui m'est une leçon. Je me représente le type le plus élevé de l'homme volontaire, de celui qui veut avec obstination mais sans éclat, qui n'use pas sa force en vaines manifestations, dont la volonté est toujours égale à elle-même. Ici, point

de parade, aucun désir d'écraser ou de molester autrui. Ce que veut l'homme de volonté, tel que je l'imagine, c'est mériter sa place par des qualités puissantes, par des pensées nobles. Il veut conquérir sa place sans empiéter sur celle des autres. Tel est l'homme que nous voyons et que nous voulons imiter.

Que fait cet homme qui réussit et dont nous évoquons l'image ?

Il agit d'abord sur lui-même.

Avant de chercher à dominer le sort, il a, tout d'abord, dominé ses réflexes, ses impulsivités, ses hérédités, ses mauvais penchants. Il est parvenu à se rendre libre intérieurement avant de le devenir dans la vie sociale. Il est calme en tout lieu, en toute circonstance.

Cet homme ordonne ses pensées; il ne les disperse pas, ne les éparpille pas, comme des forces inconsidérées. Il les groupe dans le meilleur ordre pour qu'elles lui soient utiles. Il sait parfaitement ce qu'il veut; il connaît, il pèse ses moyens d'action. Aussi est-il sûr du succès, malgré les difficultés qu'il peut rencontrer dans sa voie. Rien ne le démonte, ne le déconcerte. Il sait qu'il vaincra parce qu'il veut.

Il n'oblitère pas les sentiments de son cœur, sa sensibilité native. Bien au contraire, il vibre puissamment. Il est actif, courageux, entreprenant; son ardeur donne des ailes aux décisions que prend la pensée dans les froides discussions intérieures. Sachant où il va, peu lui importent les routines, les sentiers battus. Ce n'est pas le chemin des autres qu'il suit, mais le sien propre. Il est l'audace même, mais cette audace est raisonnée. Il persévère dans les voies qu'il a choisies parce qu'il sait que ces voies sont bonnes, qu'il les a longtemps étudiées. Son intelligence est vive et active. Il observe. Sans cesse, il réfléchit, se documente et ne laisse rien au hasard. Il sait que le hasard n'existe pas, aussi n'espère-t-il rien du coup de chance inattendu. Tout effet a une cause, et cette cause il importe de la connaître. Il n'est pour l'homme intelligent d'autre chance que celle qui résulte d'une activité clairvoyante, d'une loyauté à toute épreuve, d'une volonté que rien n'arrête dans l'accomplissement du bien.

L'homme volontaire agit sur les autres.

Il sait, au besoin, ne pas résister aux inévitables circonstances. Il s'adapte; il se plie, sans toutefois s'abaisser, renoncer ou abdiquer. Il attend lorsqu'il doit attendre, sans plus de haine ou de colère qu'en aurait un homme contraint par un violent orage à chercher un abri momentané. Ce n'est pas de montrer le poing au ciel qui l'empêchera de tonner, et toute colère est une faiblesse. L'homme volontaire entre donc dans les milieux où il doit agir, mais, par la force calme qui émane de toute volonté lucide. Il transforme lentement le milieu dans lequel il vit. Il ne crie point avec fureur et ne roule pas des yeux irrités. Sa parole calme répand une affectueuse conviction. Son regard doux et magnétique lui attire des sympathies. Dans les conseils où sa lucidité le fait admettre, sa voix est prépondérante. Il rayonne autour de lui et son regard est un rayon qui porte la lumière et la chaleur dans les propos les plus arides. Ses manières courtoises, sans nulle servilité, le font estimer de chacun. Ceux qui le voient pour la première fois se sentent attirés vers lui;

ils le revoient et désirent se l'attacher; on recherche sa compagnie, sa collaboration. De bonnes pensées émanent de lui. Une calme gaieté rend plus agréable la fermeté de son caractère qui n'a jamais rien de sombre ou de chagrin. Sa droiture luit dans ses regards. On sait que l'on peut compter sur lui dans les circonstances pénibles et que son cœur est grand ouvert à toutes les misères.

L'homme qui sait vouloir agit sur les événements.

Ceci peut paraître bizarre, mais c'est un fait indéniable. Inexplicablement, tout lui sourit, tout lui vient. Les esprits superficiels disent qu'il a de la chance. Ils ignorent le pouvoir de la pensée; ils ne savent pas que cet être rayonnant attire non seulement les hommes, mais les êtres et les choses. Qu'il prenne en main une affaire en voie de tomber, il aura tôt fait de la remettre en bonne voie. C'est qu'il a un jugement sain, qu'il n'entreprendra pas à l'aveuglette une chose nouvelle ou inconnue. Il a une grande connaissance de son métier, une activité puissante, une autorité bienveillante qui galvanise tout autour de lui. Il trouve les collaborateurs qui lui conviennent; il les intéresse à son effort. Il groupe autour de lui juste ceux qu'il lui faut. Il les reconnaît à première vue et les emploie dans les travaux où ils lui fourniront le meilleur rendement, car il sait voir, analyser, comprendre quelles sont les facultés de chacun et le parti qu'on peut en tirer aussi bien pour soi que pour les personnes employées.

On voit, par toutes les qualités et les faits que nous présente l'étude de l'homme volontaire, quelle différence existe entre la pensée unique et passagère et la représentation mentale, volontairement appelée et scrutée. Ce sont des représentations mentales qu'il nous faut créer pour nous modifier dans le sens des qualités qui nous manquent ou que nous n'avons pas suffisamment développées. Nous devons faire vivre devant nous de nobles exemples et nous efforcer à les imiter.

C'est donc une erreur, pour qui veut se rééduquer, se transformer, de se répéter un seul mot, une seule phrase, sans y rien ajouter de soi-même. Cette répétition machinale, ces paroles de perroquet conseillées par quelques-uns sont naturellement sans effet. Si même nous y ajoutions quelques applications, le résultat serait bien pauvre, car notre effort est trop limité pour être fructueux.

Ce qu'il faut, pour arriver à une véritable rééducation, c'est voir un type très net, l'évoquer devant son intellect, le faire vivre. Ce qu'il faut, c'est vivre nous-mêmes suivant ce modèle.

Il est nécessaire de se représenter aussi réellement, aussi objectivement que possible l'être que nous voulons devenir. Il faut voir devant nous le type que nous souhaitons imiter; type de santé, de force, de joie, de bonheur, de succès. Mais cela ne suffit point. Avant toute chose, il nous faut avoir un noble idéal.

Si nous ne possédons pas ce noble idéal, à quoi serviront les peines que nous avons prise ? Vers quel but nous conduira la route que nous venons de tracer ? Nous avons créé un être de foi, de droiture, de désintéressement, et, si nous nous confinons dans nos

intérêts égoïstes, nous ne sommes pas capables de l'imiter. Si nous supportons les fatigues d'une excursion en montagne, c'est que nous espérons, une fois le sommet atteint, contempler le panorama des plaines et des collines. Cette excursion serait inutilement fatigante si, une fois arrivés au bout de nos peines, nous devions regarder un mur ou toute autre chose banale.

Epictète a très hautement indiqué cette tendance nécessaire: « Sans tarder, fixe-toi à toi-même une sorte de caractère et de type de conduite auquel tu te conformeras, soit que tu te trouves seul en présence de toi-même, soit que tu te trouves en présence des hommes. » (Manuel d'Epictète, XXXIII.)

Ce qu'il importe avant toute chose de savoir, c'est que, dans une ample mesure, nous sommes libres. Nous devons détruire en nous les conceptions fatalistes. Ces tendances adoptées par Pascal sont néfastes à la direction de la volonté. Elles lui font voir le monde comme une sorte de rail dont il ne nous est pas possible de nous écarter. C'est un danger considérable, car le résultat de cette doctrine désolante est de figer absolument toute initiative dans l'esprit et dans le cœur de l'homme, de le livrer pieds et poings liés à ce qu'il imagine être la fatalité.

Certes, il est indéniable que nous sommes déterminés. Personnellement, nous acceptons l'idée du karma. Nous acceptons la notion d'un karma personnel et d'un karma collectif. Nous savons que nous sommes limités aussi bien par nos hérédités ataviques que par nos fautes antérieures. Mais nous savons aussi que nous sommes en ce monde pour avancer, nous perfectionner, sans quoi cette vie serait inutile. Nous devons nous épurer par le travail, nous devons dégager le conscient, lui soumettre l'inconscient, gagner les qualités qui nous manquent, réveiller celles que nous avons laissé tomber en sommeil, faire croître et vibrer en nous ces puissances émotionnelles qui magnifient la vie humaine, qui font de nos cœurs une lyre chantant aux vents de l'esprit comme les arbres sous la brise.

Nous faisons partie de la grande comédie humaine. Nous y avons à jouer un rôle déterminé. Ce rôle a été fixé par nos états antérieurs; mais, si nous ne pouvons changer ce rôle, nous pouvons et nous devons perfectionner notre jeu, faire tout notre possible pour que la pièce jouée soit la plus belle possible, nous dévouer à son succès, même si le rôle qui nous a été donné est sans joie et sans gloire. Ce rôle, nous devons l'accepter librement et avec joie. On ne remplit bien un rôle que si on le joue volontairement. On le remplit mieux encore si on crée ses moyens d'émotion.

Nous devons jouer sans cesse ce rôle. C'est pourquoi nous ne devons pas imaginer qu'une seule pensée va nous transformer instantanément; qu'une baguette féerique va faire en nous ce miracle, qu'une seule représentation mentale fera jaillir de nous la force dont nous avons besoin.

Dans notre esprit, le tourbillon est si violent des formes et des pensées que, pour créer un état d'âme, pour installer à demeure une pensée vraiment utile, il faut une répétition continue et suivie des mêmes vouloirs, des mêmes pensées. Nous devons donc persévérer dans notre évocation mentale, la continuer, la multiplier, jusqu'à ce que nous soyons devenus tels que nous voulons devenir.

Epictète a donné une forme saisissante à ce précepte:

« Toute habitude, dit-il, tout talent, se forment et se fortifient par les actions qui leur sont analogues. Marchez pour être marcheur; courez, pour être coureur. Voulez-vous savoir lire ? Lisez. Savoir écrire ? Ecrivez. Restez couché dix jours, puis essayez de faire une longue route, et vous verrez comme vos jambes seront fortes ! Une fois pour toutes, si vous voulez prendre l'habitude d'une chose, faites cette chose. » (XIIIe entretien d'Epictète.)

Quand vous aurez suivi cet entraînement, quand vous aurez créé en vous cette habitude, la maîtrise de vos pensées sera automatique, vous l'obtiendrez comme un simple réflexe. C'est ce que le Docteur Marcel Viard exprime ainsi dans son Art de penser:

« Comme tous les phénomènes naturels, nos pensées se forment quasi automatiquement. Mais il faut que l'esprit se rende compte de ce fonctionnement, qui est le fonctionnement normal. Pour arriver à ce résultat, il est indispensable de faire observer à l'esprit une discipline très sévère. Les pensées apparaîtront alors dans un ordre déterminé, selon leur mode naturel ou suivant notre volonté. Et, lorsque, par un travail opiniâtre, nous serons arrivé à les contrôler, à les obliger à apparaître et à se succéder à leur tour, par une concentration énergique, nous les aurons disciplinées et nous retirerons de ce fait les plus grandes jouissances intellectuelles. » (Docteur Marcel Viard. — L'Art de penser, 2e éd., Paris, s. d.)

On le voit, rien n'est moins passif que cette méthode. Elle oblige l'esprit à agir constamment sur lui-même, à ordonner la production et l'agencement des pensées. Elle en entretient, le flot et lui bâtit des digues, charmantes et fleuries si vous voulez y apporter une formule poétique, mais qui n'en contiennent pas moins et dirigent ces pensées dont vous avez acquis la domination.

Cette action ne va pas sans un effort parfois méritoire. Sabatier définit ainsi la nécessité de cet effort continu:

« L'effort est le facteur nécessaire et supérieur de toute transformation. Tout ce qui provoque l'effort, tout ce qui exige un effort devient cause de changement et peut être cause de progrès. Mais, par contre, la suppression ou même l'insuffisance de l'effort conduisent fatalement à la stagnation et plus encore au recul, à la régression. » (Sabatier. — Philosophie de l'effort.)

Nous pouvons donc résumer ainsi ce que nous venons de dire :

Nous ne devons pas nous contenter de chercher une pensée isolée, une vague image aussitôt effacée que présentée à notre esprit. Il nous faut, au contraire, créer une représentation mentale aussi vivante que durable et la réitérer, la compléter jusqu'à ce que nous ayons réussi à nous transformer.

Nous devons posséder un idéal, le plus élevé possible, afin qu'il nous guide et nous éclaire dans le chemin que nous devons suivre.

Nous devons renouveler sans cesse l'effort que nous avons fait et qui ne saurait aboutir sans cette continuité.. Ce labeur nous paraîtra, sans doute, au début, difficile et pénible, mais le disciple sait d'avance qu'il sera toujours aidé; il a la certitude que son effort sera couronné de succès, aussi sa tâche devient-elle aisée quand il en a compris l'importance et les probabilités.

Encore ne faut-il voir en tout ce que nous venons de dire que la moitié de l'œuvre à accomplir. Nous avons vu que nous avons en nous deux facteurs d'action: le cœur et le cerveau; qu'il nous est nécessaire tout ensemble de penser et de sentir. Notre bilan intellectuel et moral se présente à nous comme les deux plateaux d'une balance et, tant que les deux plateaux ne seront pas dans un équilibre parfait, nous ne serons point parvenus à notre dessein final. Il faut, avant toute chose, que l'un des plateaux ne se sente pas favorisé, n'ait pas tendance à l'emporter sur l'autre. Quelles que soient nos préférences, toute tendance excessive, toute prédominance trop forte détruirait un équilibre laborieusement obtenu. Ce n'est que par cet équilibre que nous réaliserons une parfaite synthèse.

Nous avons exposé le principe bien connu en psychologie que toute pensée a tendance à se traduire en actes. Mais cette définition comporte par elle-même une restriction. Le psychologue dit que la pensée tend à se réaliser, mais il ne saurait affirmer sans erreur que cette tendance est toujours réalisée. Bien souvent, au contraire, elle se trouve empêchée.

Pourquoi cet arrêt ? D'où provient-il ?

La tendance de la pensée à se traduire en acte se réalise d'autant mieux qu'elle éveille en nous des émotions.

L'idée pure, abstraite, ne se réalise que rarement; elle dessèche, rend pessimiste celui qui s'y adonne sans contre-poids, parce qu'elle n'éveille en lui aucun sens émotif. L'émotion, au contraire, donne des ailes à la pensée, la rend créatrice. C'est l'émotion qui magnifie notre pensée de toutes les beautés de la parole et du rythme; qui la fleurit de toutes les grâces de l'illusion. Musset a dit avec autant de grâce que de justesse: Le cœur seul est poète. Mais le cœur n'est pas seulement sensible pour le sens artistique. Le mot émotion, veut dire, étymologiquement, ce qui met en mouvement, ce qui fait agir. Si nous ne subissons aucun choc émotionnel, nous réfléchissons stérilement sur les possibilités d'une action; ce n'est que l'émotion qui « nous sort de nous-même » pour nous la faire exécuter.

L'émotion apporte à l'esprit les notions du monde visible. Ce qu'Aristote exprime ainsi: « II n'y a rien dans l'intelligence qui n'ait préalablement été dans les sens. » C'est-à-dire qu'aucune pensée ne naît sans qu'une sensation soit venue, soit de l'extérieur, soit de nous-même pour fixer dans l'esprit une donnée nouvelle. Cette donnée a donc été amenée par la voie des sens, que ce soit la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat ou le goût.

Tout acte voulu par la conscience sera d'autant plus puissant qu'il sera accompagné d'émotions. C'est le sentiment qui déclenche les actes d'une sublimité transcendante. Voyez Jésus. Au moment où on le conduit devant le tombeau de Lazare, il ne se livre point à quelque dissertation sur la possibilité de ressusciter les morts. L'Evangile dit seulement: « Jésus pleura ». Son cœur est violemment ému. Le souvenir de son ami mort, de cette affection perdue exalte en lui les pouvoirs du thaumaturge et Lazare sort du tombeau. Dans tous les actes de la vie, Jésus ne montre qu'amour et tendresse; et ce rédempteur du monde, sans autres armes que l'amour et le sacrifice, détruit les forces immenses de l'empire romain.

Prenons exemple sur notre mémoire. C'est la violence du sentiment qui accompagne la perception qui la grave plus ou moins profondément dans notre esprit. Un homme verra mille robes sans y prêter aucune attention; il se souviendra des moindres détails du vêtement que portait sa mère, sa sœur, sa femme, dans un moment de joie ou de peine, surtout dans une séparation où il a voulu fixer en lui l'image de celle qu'il allait quitter. Nous nous souvenons d'autant mieux d'un événement qu'il nous émeut, nous secoue. Si on a vu un écrasé, ce spectacle terrifiant se grave dans l'esprit, peut même devenir une obsession chez les personnes très sensibles. Un souvenir puissant se crée jusqu'à devenir évocatoire. Mille détails du lieu où l'on est passé bien des fois sans y apporter aucune attention entrent dans l'esprit pour n'en plus sortir. On voit la place où le malheur s'est produit, les passants groupés, la victime et le sang sur les pavés; on se rappelle longuement les plaintes déchirantes de celui qui souffrait. Plus ce fait vous aura ému, plus il vous aura profondément troublé, plus le souvenir en demeurera vivace et ineffaçable.

Il est de toute évidence que, si nous n'éprouvions aucun, sentiment, la vie serait pour nous bien terne et monotone. Il ne faut cependant pas se donner à n'importe quel sentiment. C'est ici que le jugement doit intervenir et que le choix est nécessaire. Il y a sentiments et sentiments, comme il y a pensées et pensées. Nous devons fuir de notre mieux tous les sentiments mauvais, toutes les impulsivités qui nous amoindrissent: la haine, la rancune, la jalousie en ce qui concerne les autres et, pour nous-mêmes, la tristesse où l'on se complait, la crainte, la peur, la colère et tous les emportements qui usent inutilement nos forces.

Nous devons cultiver les sentiments qui sont bons, qui exaltent en nous la faculté d'agir: la joie, le désir du bien, la confiance.

Il existe en nous des forces mauvaises, des facultés que nous avons le devoir de combattre, si nous voulons atteindre une plus grande perfection. L'égoïsme est le fond de tous les vices. La plupart des vertus sont, au contraire, édifiées sur l'altruisme: la droiture, l'équité, la bonté, le dévouement, là tolérance, la patience, la vaillance, la sincérité en sont la preuve.

Les sentiments, les vertus et les vices ont sur nous une action énorme et qui fait comprendre à celui qui s'en rend compte l'immense portée de l'éducation. On ne saurait commencer trop jeune à combattre ses mauvaises qualités, à exalter les bonnes, à créer dans son être un foyer sympathique exaltant l'action saine. Le Docteur Frédault a longuement étudié ce point et conclut ainsi:

« Les passions oppressives, la crainte, la terreur, la consternation, l'abattement, la contrariété, nous laissent sous le coup de l'action de l'objectif, tandis que les passions exaltantes nous mettent au-dessus de l'objectif par leur énergie. Aussi, comme on l'a dit justement, les premières nous laissent en proie aux actions morbides, tandis que les secondes nous en préservent et nous en délivrent. » (Docteur F. Frédault. — Les Passions.)

II faut donc que nous recherchions autour de nous, que nous voyions, de parti pris, en toute chose, ce qui est bien, ce qui est beau. Il n'est pas de mal absolu en ce monde et le remède est bien souvent à côté du mal à combattre. Avant toute chose, en nous et partout, nous devons rechercher la vérité, car elle est bien plus belle que les plus riantes illusions. Nous devons exalter la vertu, le courage, nous enthousiasmer pour tout ce qui est noble et

beau et nous trouverons des forces vives, abondantes, qui jailliront en nous de cette exaltation féconde. Malheur à qui ne sait pas s'émouvoir devant la nature, devant l'héroïsme ! Les sources de toute joie lui sont fermées.

Voici donc deux points essentiels de notre méthode d'autosuggestion:

Disciplinons notre pensée pour produire des actes tels que notre devoir, notre perfectionnement les exige.

Générons de l'émotion pour que ces actes jaillissent de nous avec l'impétuosité d'une source, qu'ils atteignent leur plein effet, car rien de bon et de beau ne se fait sans effusion et sans amour.

De ce fait, notre méthode pourrait donc s'appeler auto suggestion émotionnelle, pour la différencier des autres méthodes qui se limitent à un seul côté de la question, soit en libérant l'inconscient sans contrôle, soit en ne se préoccupent que de la pensée.

Nous estimons qu'il faut unir les deux dans la vie. Pour y arriver, durant la période d'entraînement, il est important de jouer un rôle, le rôle qui nous est le plus utile, que nous nous sommes assigné après conseil et après étude, en y mettant le plus de pensée, d'application consciente qu'il nous sera possible, mais aussi en y apportant le plus de sentiment, en y mettant le plus possible de notre vie et de notre cœur. Celui qui se perfectionne de la sorte ne tarde pas à connaître la source de toutes nos joies véritables. Il n'est point de raison pour négliger les unes au profit des autres. A côté des satisfactions de l'esprit, nous ne devons pas nous priver des joies du sentiment. Une belle pensée, un bon livre nous sont utiles, mais ils ne le sont pas plus que le transport causé par la vue de cette Nature où Dieu se révèle à notre cœur, pas plus que la pure joie que nous offrent les beaux vers, la belle musique et surtout les affections pures qui sont le charme du foyer.

Nous devons jouer notre rôle, mais ce rôle n'est pas le même pour tous et on peut le jouer de diverses manières.

Comme le remarque l'ex président Wilson: « On peut jouer son rôle de bien des façons : il y en a qui apportent dans leur jeu une certaine passion naturelle, une ardeur directe et sans art, sans nuance et sans grâce, ignorante des maîtres et ignorante de l'esprit qui anime toute l'intrigue; d'autres réservent tout leur souci au costume et ne pensent qu'à l'effet à produire sur le public; mais il en est quelques-uns qui jouent comme ceux qui ont maîtrisé les secrets d'un art difficile, se subordonnant délibérément au grand dessein et à la pensée du drame, se donnant sans réserves comme de bons serviteurs, s'interdisant tout entêtement capricieux et toute excentricité personnelle, et prêtant ainsi cœur, ton et geste au parfait déroulement de l'action. Ceux-là sont les hommes qui se sont trouvés, et ils manifestent cette tranquille aisance qui accompagne un parfait ajustement. » (Woodrow Wilson. — Quand un homme se trouve lui-même, 1922, p. 69.)

C'est parler avec sagesse. Celui qui a compris ainsi les enseignements que nous donnons peut dire avec certitude que l'homme devient ce qu'il veut, quand il le veut avec suite et y travaille avec autant de foi que de persévérance. L'homme se crée lui-même et ne doit qu'à son effort le chemin qu'il fait dans la vie. Libre à lui d'avancer ou de rester en arrière, tandis que les autres progressent sur le chemin de la vie. Tous subissent des maux, rencontrent des obstacles, mais quelles que soient les entraves, on a toujours le moyen

d'avancer, de se perfectionner.

Comment faut-il jouer ce rôle ? Nous croyons avoir à peu près sinon tout dit, du moins tout effleuré, tout exposé de ce qui peut faire comprendre notre entraînement, ses procédés et sa portée. Nous avons mis en valeur le rôle de la pensée et celui de l'émotion. Nous avons démontré à quel point ces deux facultés doivent rester inséparables. Ces deux points acquis, nous pouvons maintenant apprendre comment nous devons jouer pratiquement notre rôle. Ce labeur comporte deux principales étapes. Nous devons procéder comme fait l'artiste dramatique:

1°. —Apprendre le texte;

2°. — Le vivre.

1°. — Etude du texte.

La période primitive est ingrate et de peu d'attraits. Il faut que l'artiste apprenne son texte de la même manière qu'un enfant étudie sa leçon. Il le lit, il le répète, il le grave dans sa mémoire. Il l'étudié phrase par phrase, sans rechercher en rien un effet dramatique, jusqu'à ce qu'il le sache parfaitement et que la connaissance du texte ne soit pas pour lui une difficulté dans la seconde partie de sa réalisation.

2°. — Vivre le rôle.

Ici, le travail est plus difficile, mais il est beaucoup plus intéressant. L'artiste ne cherche pas à se rappeler plus ou moins machinalement un texte qui l'intéresse ou ne l'intéresse pas. Il lui faut devenir le personnage qu'il fait vivre. Il en prend le costume; il en recherche les attitudes; il en imagine les gestes, recherche les intonations que pourrait employer, pour prononcer tel mot, le personnage qu'il doit représenter. Il faut qu'il fasse le plus possible abstraction de sa propre personnalité, qu'il devienne un roi ou un ivrogne, qu'il vive de la vie de ces êtres si différents de lui-même et cependant, il faut qu'il garde contrôle sur lui-même pour voir si son roi, son mendiant, son ivrogne sont adaptés à la réalité. Le succès de l'artiste dépend de sa puissance émotionnelle. Très rares sont ceux qui arrivent à une absolue perfection, qui se font oublier pour faire vivre le personnage qu'ils incarnent.

A notre tour, procédons comme a fait l'artiste. Etudions d'abord notre rôle; nous chercherons ensuite à le vivre puissamment.

Pour étudier le rôle, nous ferons d'abord appel à notre faculté d'association d'idées. Nous avons vu comment nous devons placer sous les regards de notre esprit le personnage que nous devons imiter. Il nous faut ensuite voir comment il se conduit dans la vie, quelles réactions il oppose aux circonstances qui nous semblent capitales.

Que ferait l'homme volontaire devant cet ennui qui nous laisse actuellement sans force ? Il hausserait sans doute les épaules; il n'y a pas de raison pour que nous n'en

fassions de même. Nous devons ainsi le suivre, l'étudier avec soin, disséquer chacun de ses actes, pénétrer chacun de ses sentiments.

Pour cette étude du personnage à jouer, de ses actions, de ses réflexes, de ses sentiments, nous donnerons carrière aux facultés les plus hautes de notre personnalité mentale. Nous ferons travailler notre intelligence, notre réflexion, notre observation, notre imagination et, plus ces facultés joueront avec force et conscience, plus nous gagnerons en puissance, plus nous obtiendrons un résultat net et rapide.

Il nous faut ensuite et surtout vivre le rôle. Que fait l'artiste ? Il s'adapte à l'être qu'il veut devenir. Il observe ses gestes; il éduque son regard; il modifie sa voix; il adapte son port à l'âge, à la force, au rang social de son modèle. Il met tout son être en rapport avec ce que lui représente la vie qu'il doit exprimer non pour soi-même mais pour celui qu'il est devenu. Il lui faut donc une entière maîtrise de sa personnalité: maîtrise du corps, maîtrise de la pensée, maîtrise des émotions. Nous devons agir de même. Il nous faut conformer notre vie, nos gestes, nos pensées, à l'image que nous nous sommes faite de l'être que nous voulons devenir.

L'artiste, suivant son talent, met un temps plus ou moins long à devenir ce qu'il veut être. Nous ferons encore comme lui; nous agirons progressivement. Il ne faut pas imaginer que nous arriverons au sommet d'un seul bond; cela ne s'est jamais vu. Le travail est quelquefois lent, mais il faut songer que chaque effort trouve toujours sa récompense, que chaque étape nous approche du but et que nous avons toute la vie pour arriver à la perfection. L'effort fait bien vite place à la joie. Il y a d'ailleurs une satisfaction réelle dans le fait d'apprendre, de se perfectionner, de comprendre mieux le plan du monde où nous sommes, d'y adhérer plus pleinement, de nous affranchir de la tyrannie du corps, de se libérer de ses impulsions, de briser les entraves qui faisaient tituber notre marche, de rompre avec le passé qui est notre plus lourd fardeau.

II nous faut insister encore et toujours sur le double mécanisme qui fait l'objet de notre méthode, sur notre double vie mentale et émotionnelle dont nous ne devons négliger aucun élément. Chacune de ces formes de notre vie agit sur l'autre et nous ne pouvons les séparer sans commettre de graves erreurs.

L'attention est à la base de notre vie mentale. C'est elle qui accueille les notions, qui les grave dans la pensée d'un burin plus ou moins tenace. Avec une attention faible, il est impossible de posséder des notions bien nettes, que nous puissions conserver aussi longtemps que nous en aurons besoin. Au contraire, avec une attention forte, nous possédons la qualité primordiale qui conditionne les autres; nous avons la certitude d'une complète réussite.

Selon Maine de Biran, l'attention n'augmente pas l’intensité de la sensation, mais la netteté de la perception.

Plus nous aurons vu avec attention, plus l'image enregistrée sera nette et précise, plus le souvenir sera tenace et puissant.

Si nous voulons posséder cette netteté de perception si utile à notre vie intellectuelle, à notre perfectionnement, il faut que nous nous astreignions à regarder ce qui nous entoure, à le voir dans son détail et dans sa proportion, à observer, à comparer, afin que rien ne

nous échappe de ce que nous enregistrons. Le résultat de cette éducation sensorielle, c'est que, par le travail de l'attention, toutes nos facultés s'amplifient: le jugement est plus judicieux et plus rapide, les associations d'idées plus promptes et plus étendues, la mémoire plus vaste et plus soumise, l'imagination plus fertile, plus apte à fournir des matériaux à la pensée.

Au début, nous aurons quelque effort à faire pour adopter ce mode de travail, mais l'habitude est vite créée, et elle est pour l'esprit une source infinie de richesse. D'ailleurs, le travail même se trouve facilité par cette accoutumance et se fait presque de soi-même, avec un effort moindre, chaque fois que nous y songeons. Telle est, vous le savez, la loi de l'habitude. L'effort diminue en raison inverse de sa continuité.

Donc, lorsque cette habitude sera pleinement acquise, le développement psychique s'opérera avec la plus grande facilité. Avant de commencer l'excursion, la montagne à gravir nous épouvantait par sa masse. Une fois le voyage entrepris, les détails gracieux de la route nous voilent le pénible effort. Cet effort lui-même diminue rapidement par une application chaque jour plus grande. Les succès quotidiens nous encouragent dans la voie, accroissent le désir d'avancer et renforcent la foi par leur réalisation.

Il est encore un autre point sur lequel nous devons insister. C'est le rapport qui existe entre notre personnalité extérieure et notre personnalité intérieure. Le physique et le moral sont étroitement unis.

Fouillée, qui est un philosophe en même temps qu'un observateur, dit : « Une loi psychologique bien connue veut que chaque état d'âme et ses signes extérieurs soient indissolublement associés; non seulement l'état d'âme produit son expression au dehors, mais l'expression, à son tour, tend à éveiller l'état d'âme. »

Notre activité physique est en rapport avec notre état d'âme. Dans certains cas, la réflexion peut amener une immobilité momentanée. Le promeneur méditatif qui fixe son attention sur une idée abstraite, s'arrête, se prend le menton, fronce plus ou moins les sourcils. L'attitude réfléchie ou attentive est une attitude immobile. Ce n'est pas un état de résolution musculaire comme le sommeil et la rêverie, c'est un état où les muscles eux-mêmes se trouvent en activité.

Quand le travail cérébral devient excessif, il n'est pas rare que les muscles se trouvent aussi dans une agitation extrême. Il va de soi que ce travail musculaire ne se porte pas sur les mouvements extérieurs, mais le rythme respiratoire, les palpitations du cœur, les battements des artères sont profondément modifiés.

Ce travail cérébral échappe-t-il au contrôle volontaire ? Alors nous voyons l'homme qui pense ou médite avec intensité pareil à ces grands nerveux dont tous les psychologues connaissent l'agitation musculaire extrême, la parole rapide, les gestes saccadés et souvent incohérents.

Tout au contraire, l'homme magnétique, celui qui peut et sait vouloir, domine ses gestes, ses attitudes. Toute sa personne reflète le calme parce que le calme est dans ses pensées. Son esprit est net et lucide, parce qu'il n'y laisse pas entrer d'idées excessives ou erronées. Cette attitude extérieure provient de ses habitudes de pensée.

Il est nécessaire pour celui qui veut se guérir, se perfectionner, acquérir les qualités morales, le calme et la force qui lui manquent encore, de chercher quelles sont les

attitudes de l'homme magnétique et volontaire, de se créer un extérieur qui soit en rapport avec l'attitude mentale que l'on prétend adopter.

Voici donc un état nouveau que vous devez établir en toute votre personne. A l'extérieur, il est indispensable que vous vous donniez aussi naturellement et aussi complètement qu'il est en vous, l'attitude de l'être calme et volontaire à qui vous prêtez, après étude et contrôle, la possibilité de réussir, de se débarrasser de troubles qui vous sont pénibles.

A l'intérieur, rejetez toutes les pensées déprimantes. Chassez le doute qui vous porte à ne pas faire ce que vous aviez résolu, à ne pas croire dans les pensées qui doivent être votre salut. Expulsez les craintes qui renforcent encore cette impression pénible. Cessez de vous complaire dans votre tristesse, dans tous les souvenirs pénibles qui ne devraient pas rester dans votre cœur, car c'est un poids mort, un sujet de trouble. Mettez à la place de ces obstacles intérieurs, le plus que vous pourrez de pensées de joie et de force, tous les espoirs légitimes, toutes les grandes aspirations qui soulèvent au-dessus des agitations de là vie, des intérêts mesquins, de l'envie et de la rancune. Entretenez dans votre esprit et dans votre cœur des idées actives, constructives, telles qu'elles puissent vous soutenir dans les difficultés inévitables, au lieu d'en accroître le poids.

Rompez délibérément avec le passé dont vous avez eu à souffrir, que ce soit moralement ou physiquement. Il n'y a pas plus de raison à cultiver les souvenirs pénibles que les microbes de la maladie dont on relève avec difficulté. Ne restez pas tourné vers le passé mauvais. Voyez l'avenir qui se déploie devant vous avec toutes les magies de l'aurore et de l'espérance..

Décidez l'effort à accomplir. Donnez-lui dans votre esprit une formule qui n'admette ni le doute, ni la défaillance. Ne dites pas: « Je voudrais ! » Dites: « JE VEUX ! »

Pour vouloir avec suite, la condition primordiale est d'avoir confiance en soi. Si vous n'avez pas confiance, il n'est même pas utile d'essayer. Le vœu que vous formulerez sera stérilisé par le manque de foi.

Il faut donc fixer dans votre intellect une parole qui précise sans cesse à votre esprit cette condition première. « J'ai confiance en moi », dira cette parole et vous l'aurez sans cesse sous les yeux, bien apparente et comme brillante d'un éclat étincelant, car il faut qu'elle se grave profondément en vous. II faut que cette phrase se fixe dans votre pensée. Il est donc nécessaire de la préciser d'une manière tangible qui ne vous permette pas de jamais l'oublier. Par elle, vous rappellerez votre force aux heures de fatigue ou de défaillance et, par elle, vous arriverez plus facilement à évoquer devant vous ce type d'énergie et de volonté que vous devez incarner. Il faut que, de jour en jour, vous vous sentiez devenir l'homme magnétique, volontaire, sûr de sa force.

Pour arriver à fixer cette pensée dans votre esprit, commencez par le procédé le plus simple. Faites une pancarte sur laquelle vous inscrirez en gros caractères, bien nets, sans fioritures :

J'AI CONFIANCE EN MOI

Cette pancarte une fois faite, vous la placerez dans votre chambre à la place la plus propice pour attirer et retenir vos regards. C'est là que, matin et soir, au saut du lit et avant de vous coucher vous ferez un nouvel exercice. Consacrez dix minutes à chaque entraînement. Faites-le bien régulièrement avec persévérance. Surtout, ayez foi dans le succès inévitable. Concentrez votre volonté pour lui donner le plus de force possible, la dresser, comme un bon cheval, vers le but que vous avez fixé.

Il sied, avant toute chose, que rien ne vous entrave dans l'exercice à accomplir. Aussi le ferez-vous avec aussi peu de vêtements que possible, ou du moins avec des vêtements très lâches, de manière à ce que vos mouvements soient entièrement libres.

En regardant la pancarte, respirez amplement, cherchez à acquérir le rythme large des grands souffles, source de la force et du calme, aussi bien dans le corps que dans l'être psychique. Ici, notez un détail des plus importants. Il sied de rectifier votre position, de vous défier de tout abandon, de, vous laisser-aller, prenez l'attitude du « garde à vous » comme si, au lieu d'être seul dans votre chambre, vous étiez en public, dans un: établissement sportif, par exemple. Campez-vous solidement sur vos pieds, tous vos muscles tendus, le corps bien droit, les épaules effacées et rejetées en arrière, la tête haute. Gonflez largement votre poitrine, en aspirant l'air par le nez. En même temps, donnez à votre visage une expression plus animée, le sourire de la confiance et du courage, l'aspect de l'homme fort et qui veut réussir.

Si vous avez une glace, regardez-vous en même temps, de manière à constater si vous avez obtenu l'expression que vous cherchez. Constatez aussi par vous-même que votre attitude est calme, noble, assurée, que vos mouvements sont aisés, amples sans emphase, simples, mais non étriqués et restreints par la timidité. Assurez-vous de votre maintien qui doit être parfait et, quand vous avez réalisé ce premier point, faites quelques pas dans la pièce. Etudiez votre port qui doit être aisé, simple et noble. Acquérez la certitude que tout votre être rayonne et dégage de la force; que vos actions, vos pensées ne se limitent pas à vous, mais qu'elles ont des répercussions immenses sur les personnes et les êtres environnants. Quand votre poitrine est bien développée, rejetez l'air doucement, sans attendre et recommencez plusieurs fois, sans hâte et sans fatigue, tout en continuant vos exercices. Quand vous avez, de votre mieux, obtenu l'attitude qu'il vous convient de prendre, sûr de vous, certain de la victoire, revenez à votre pancarte et dites à haute voix, avec une volonté ferme et soutenue, en donnant à chaque mot toute sa valeur:

J'ai confiance en moi. Je veux imiter l'exemple de ceux qui réussissent, de ceux qui ne connaissent pas d'obstacles. Je veux mériter et obtenir succès, joie, pouvoir, amour.

Je veux jouer mon rôle activement. J'y consacrerai toutes mes forces. Je suis sûr d'arriver à mon but. Je persévérerai, car, malgré les obstacles, je sais avec certitude que la volonté bien entraînée vient à bout de tout, quand elle est tendue vers un but juste et honorable.

Je veux remporter la victoire, et, pour vaincre, je commencerai par une victoire sur moi-même. Je serai digne d'estime, de confiance, de respect. Je veux être un noble exemple. Je vaincrai toute défaillance pour mériter cette estime.

Pour jouer fidèlement mon rôle, je prends d'abord l'attitude de celui qui réussit. Debout, prêt à l'action, je redresse mon buste. Je tends mes muscles. Je relève la fête. Je gonfle mes poumons et fixe dans mon organisme les énergies ambiantes qui feront de moi un autre homme. J'ai foi dans le succès. Mon regard est plus assuré: ma parole plus chaude, plus vibrante, plus convaincante. Ma démarche est plus ferme, plus assurée. Je veux traduire par mon sourire et mon renard une force paisible, qui inspire confiance et sympathie.

Jouer mon rôle, c'est m'efforcer de gagner les qualités intellectuelles et morales de celui que je veux imiter. J'observe donc attentivement ce modèle idéal. Je me pénètre de la valeur de chaque mot que je prononce.

Surtout, je veux, je veux de toutes mes forces, de toutes les puissances qui sommeillent en moi. Je veux accomplir un beau destin.

A l'avenir, toutes mes paroles tendront à magnifier ma vie. Je veux vivre une vie noble et bien remplie, qui répande le bien autour de moi, me fasse vivre dans une atmosphère de clarté et de joie sereine. Je veux me défaire de tout souvenir mauvais, arracher de mon cœur toute haine, toute rancune, ne garder en moi rien qui me puisse abaisser ou avilir.

Libre, je veux être; libre de moi-même comme des autres.

Je m'engage sur la route de la vie avec un nouvel idéal. Je pars avec une attitude victorieuse, une âme généreuse et belle. Je sais que je vais triompher. Je veux être digne de ma victoire. Plein d'une ambition légitime, je veux avancer, aussi bien dans mon travail que dans mon perfectionnement. J'ai droit à ma place au soleil. Cette place, je l'augmenterai par mon travail, par les connaissances que je veux acquérir, par la dignité de ma vie, par les sympathies inspirées, par le secours donné à tous.

Je suis maître de mes gestes, de mes pensées, de mes émotions. Je suis libre des hérédités que j'ai vaincues, dégagé de mes impulsions que j'ai matées. Je suis libre de toute entrave. Je marche avec une force calme dans la voie que je me suis choisie.

J'ai confiance en moi !

Répétez cette formule matin et soir. Le matin, au saut du lit, cet exercice vous donne des forces et du courage pour les travaux de la journée, vous les fait envisager comme une tâche profitable et facile. Le soir, avant de vous endormir, les phrases que vous répétez, les pensées qu'elle font naître en vous se gravent dans votre esprit et continuent pendant votre sommeil à se graver dans l'inconscient.

Pour la mieux fixer encore, écrivez la formule en gros caractères sur un carton ou un papier fort que vous attacherez au mur à côté de votre pancarte. Ceci vous évitera un effort de mémoire qui, en détournant votre attention sur les mots et leur sonorité, vous empêcherait un moment de vous pénétrer de leur sens. Vous n'avez qu'à la lire; elle se gravera d'elle-même.

Surtout, cette formule, ne l'apprenez pas machinalement. Au contraire, vivez-la. Pénétrez-vous en bien. Faites comme l'artiste dont le jeu puissant émeut toute une foule. Quand votre corps se redresse, ne le faites pas sans y songer, comme un exercice de gymnastique pénible. Au contraire, pensez que votre énergie se redresse en même temps que votre corps. Quand vous dites que votre regard est solide, faites qu'il le soit en réalité. Agissez puissamment, si vous voulez que votre action profite au but que vous vous êtes assigné. Quand vous parlez du sourire, qu'il s'épanouisse sur vos traits, qu'il rayonne dans vos yeux; devenez l'image de cette force que vous voulez être et que vous serez en effet, si vous pratiquez mes conseils. Aidez-vous de la glace pour vérifier ce que vous dites, pour rectifier ce que votre attitude peut avoir de faible, votre regard de distrait, votre sourire de las ou de désabusé. Dans ce moment, votre glace est le meilleur des conseillers.

Si vous avez un frère, une sœur, un être en qui vous puissiez avoir une pleine confiance et qui ne tournera pas vos efforts en ridicule, vous affaiblissant par une déprimante raillerie, faites vos exercices devant lui. Entraînez-vous ensemble et, dans les moments difficiles, l'exemple de l'un sera l'appui et le conseil de l'autre. Une noble émulation vous soutiendra et vous profiterez chacun des efforts de l'autre, fraternellement, en toute amitié.

Surtout, plus que toute autre chose, ne revenez pas sur le passé. Il n'y a rien qui soit plus affaiblissant, et sans profit. Vous avez, une fois pour toutes, reconnu vos faiblesses, vos imperfections, vos défauts. Il n'est pas besoin d'y revenir. C'est une tristesse avec laquelle vous avez rompu toute attache. N'y songez plus. Le passé est mort et n'a plus droit qu'à votre oubli. C'est vers l'avenir que doivent se tourner et vos regards et vos efforts. Tendez vers cette nouvelle aurore de toutes les puissances de votre être. Dites-vous bien que ce type idéal que vous voulez imiter vous l'êtes déjà; qu'il est en vous; que c'est un être nouveau, sans aucun lien ni rapport avec ces chagrins sur lesquels vous aviez tendance autrefois à vous appesantir. Votre nouvelle personnalité ne les connaît pas. Vous devenez ce nouvel être, vous n'en serez plus séparé. De jour en jour, il fait partie de plus en plus intégrante de votre personne. Vous vivez l'un par l'autre. Il vous guide vers l'avenir, mais, pour mériter cet appui, regardez en haut, vers les sommets que vous vous êtes promis d'atteindre. Agissez en conséquence. La victoire vous est promise.

Faites régulièrement vos exercices, chaque matin et chaque soir, de préférence à la même heure. De toutes vos forces, par tous les moyens possibles, fixez en vous ces fortes pensées. Dans très peu de temps, l'habitude vous rendra la tâche de jour en jour plus facile. Surtout, pas de défaillance. Il n'y a pas de motif pour que votre entraînement, une fois commencé, arrête ses progrès et ne mène pas au succès.

Je compte sur vous, comme à toute heure de défaillance s'il venait à s'en produire, vous pourriez compter sur moi.

La confiance est née en vous. Vous la sentez installée dans votre âme. Il faut maintenant changer de formule. Faites une autre pancarte, des mêmes dimensions, avec ces mots:

JE VEUX RÉUSSIR

Fixez la pancarte dans votre chambre, toujours dans un endroit bien en vue. Lisez-la chaque fois qu'elle arrêtera vos regards, mais pas d'un œil distrait. Attachez votre esprit à tout ce que contient de possibilités et d'accomplissements ce simple mot: réussir.

Chaque matin, répétez-vous une nouvelle formule:

« Je veux réussir.

« Je sais que le succès n'est pas dû au hasard. Le succès réel et durable exige un ensemble de qualités physiques, intellectuelles et morales. La principale qualité physique est l'endurance. Il me faut la santé. Je veux donc vivre sainement. Je ne gaspillerai pas mes forces dans les plaisirs, ni dans les travaux inutiles. Tous mes actes tendront vers mon but. Je serai sobre pour gagner des forces nouvelles qui me permettront de vouloir et d'agir avec persévérance. Je veux réussir. Je sais qu'il y a en moi des forces infinies. Je veux les libérer, les augmenter sans cesse. Je veux gagner la victoire.

« Je veux que tous ceux qui m'entourent constatent ma transformation. Mon attitude est meilleure. Je me redresse; mes muscles se tendent, plus fermes. Je sens circuler en moi une vie nouvelle. J'ai confiance en moi comme dans l'avenir. Je sais qu'il n'est pas de tâche qu'un homme volontaire ne puisse remplir du moment qu'il l'a acceptée; je veux accomplir cette tâche. Je rectifie mon regard: je veux qu'il soit franc, plein d'une lumière égale, fort, prompt à répandre sa force sur tous ceux qui en ont besoin. Je veux que ma voix soit plus assurée; qu'elle porte mes décisions non comme des ordres, mais comme des pensées longtemps débattues. Je veux que mon attitude soit ferme et digne, sans arrogance et sans bassesse, sans violence et sans timidité.

« Je ne livrerai rien au hasard, car le hasard n'existe pas et le succès auquel j'aspire ne dépend que de moi-même. Je veux être attentif à tout, car toute chose, si j'y attache ma pensée, peut me donner des notions nouvelles dont je puis tirer parti. Je veux réfléchir, car toute idée approfondie renferme un enseignement qui ne se révèle qu'à l'étude.

« Maître de mon corps, maître de mes pensées, je veux que mon effort soit aussi le salut des autres. Je ne contraindrai personne par la force. Les sentiments que l'on impose sont pénibles et prompts à s'effacer. Je veux attirer les sympathies, mais je les mériterai par mes qualités, mon attitude, mon dévouement, mon travail.

« J'ai confiance en moi. Je veux mériter la confiance des autres. Je veux gagner ma place au soleil. Je me sens attractif, plein, de toutes les puissances qui s'épanouissent dans mois âme.

« Je veux réussir. »

Je fais ici la même observation que pour la première formule. Vous la répéteriez à l'infini sans grand résultat si vous ne la viviez intensément. Il faut vous en pénétrer, la sentir entrer dans votre pensée, par cet appui gagner de la puissance émotionnelle qui augmentera votre élan, votre faculté de travail.

On peut répéter plusieurs fois la même formule; il faut surtout la dire lentement, ajoutant à chaque mot la valeur qui lui est propre. Il faut se pénétrer de sa pensée, mais il faut aussi montrer extérieurement cette pensée, se conformer aux mots qu'on prononce.

Plus que toute chose, il faut être sûr du succès; ne jamais douter de soi-même; il faut garder cette confiance que l'on réussira.

De nombreux et illustres exemples peuvent aisément vous démontrer l'excellence de ces procédés.

Quoi ! dira-t-on, suffit-il donc de dire: « J'ai confiance en moi, je veux réussir ! » pour réussir complètement ? Non, certes, cela ne suffit pas. Mais c'est le début de toute action.

Pour réussir, il faut des qualités réelles d'intelligence et de travail qui ne s'acquièrent qu'à la longue. Mais, avant de les obtenir, et même pour les acquérir, il faut commencer par prendre confiance, par appuyer cette confiance sur une habitude d'esprit, afin que le découragement ne détruise pas en un moment le lent travail de plusieurs jours.

Nous ne pouvons insister ici sur l'art de réussir. Cette étude mériterait un ouvrage spécial. Ce que nous faisons ici est une œuvre plus générale et nous devons nous borner à des considérations pratiques résumées en quelques mots.

Il faut, avant toute chose, détruire une erreur qui s'est donné force de loi dans les esprits routiniers: on ne peut réussir dans la vie que si l'on possède une fortune. Il n'est rien de plus erroné. II n'y a qu'à regarder autour de soi pour constater que beaucoup d'enfants riches, ayant ces possibilités données par l'argent, s'empressent de ne rien faire. Nous voyons aussi quantité d'hommes qui, aussi bien dans les arts que dans les affaires, ont commencé sans nul apport, sont réellement les fils de leurs œuvres. En Amérique particulièrement, les sommets appartiennent à des hommes qui sont nés pauvres Edison, le plus grand inventeur des temps modernes; Rockefeller, le roi du pétrole; Carnegie sont nés dans une condition modeste. Henry Ford, le dernier venu, le roi de l'automobile, a commencé avec rien et tous affirment avec unanimité que le Capital Argent n'est rien ou qu'il est de bien peu de prix auprès du Capital Intelligence.

Nous avons dit plus haut qu'une nécessité première est d'avoir un idéal élevé, de ne pas se limiter aux petites satisfactions du moment, mais à chercher des buts élevés, des horizons vastes. Ce n'est pas seulement notre avis. Carnegie, dont les doctrines ont fait leurs preuves, le dit aussi:

« Que chacun de vous se dise : « Ma place est au sommet ! » Soyez roi dans vos rêves. Faites le vœu d'atteindre cette situation, avec une réputation sans tache et ne faites pas d'autre vœu qui puisse distraire votre attention. » (Andrew Carnegie. — L'Empire des affaires.)

Ces quelques mots, venant d'une bouche autorisée, résument notre enseignement. Il faut, avant toute chose, avoir foi, foi en soi-même, foi en l'avenir. Avoir une foi tellement assurée que rien ne puisse faire fléchir la volonté qui repose sur cette confiance. On aurait beau être « roi dans ses rêves », le trône s'écroulerait vite si on laissait le réveil pénible détruire l'effet de ce rêve. Il faut tenir devant les réalités difficiles; tenir le temps qu'il

faut: des mois ou des années. Tous les milliardaires qui maintenant réalisent de si grandes choses ont eu des débuts plus que difficiles. Ils ne se sont cependant pas découragés. Ils ont gardé une foi entière dans le résultat de leur travail, et ce travail ne pouvait manquer d'être couronné par le succès.

Le travail assidu est la seconde nécessité. Non pas un travail d'amateur, mais un travail acharné, qui ne refuse rien en vue de sa réussite, sauf ce qui pourrait blesser la conscience.

Rien ne vient sans effort. Celui qui veut réussir ne l'ignore pas. Il sait aussi que cet effort, si dur soit-il, est passager et que la récompense sera au-dessus de la peine. Il sait encore que la foi facilite le travail, que l'intelligence le soutient. Il lutte donc; il lutte sans trêve; il lutte sans défaillance, avec la certitude de la victoire prochaine, avec la vision glorieuse de la complète réussite, une fois accomplis les pas difficiles.

La foi et le travail ne suffisent cependant pas. Il est des qualités intellectuelles que rien ne saurait suppléer. Il faut, naturellement, une intelligence suffisante pour comprendre le travail auquel on s'adonne, pour l'étudier, voir les améliorations dont il est susceptible, les moyens de l'accomplir mieux et, s'il se peut, avec un moindre effort. Cette intelligence pratique comporte une grande part de réflexion. Il ne faut pas s'emballer trop sur une soi-disant découverte qui ne mènerait à rien ou demanderait des travaux et des frais disproportionnés avec le résultat que l'on peut en espérer. Cette réflexion vous fait voir l'objet ou l'action sur toutes ses faces avec toutes les possibilités que l'on peut y trouver. Il faut, pour donner à cette réflexion intelligente un poids encore plus grand, l'étayer sur une forte logique, qualité entre toutes constructive et sans laquelle les meilleurs efforts manquent toujours de calme et de coordination.

Une fois le plan déterminé par l'intelligence et la logique, il ne suffit pas de s'y complaire pour le faire aboutir. La qualité la plus utile alors est l'initiative. Il ne faut pas, quand on a découvert soit une idée nouvelle, soit le perfectionnement utile d'une ancienne formule, se dire soudain que l'on a tort et que le mieux sera toujours de faire comme on a fait avant vous. L'initiative ne se laisse pas limiter ainsi. Elle brise les vieux moules et crée des formes inédites. Mais, avant de lui laisser libre cours, il est bon de savoir où l'on va, ce qui est le fait de l'intelligence, car l'initiative sans frein est un torrent débordé.

Lorsqu'on a reconnu, après lent et sûr examen, l'excellence du plan choisi, il ne faut pas se laisser arrêter par des vétilles. Il est bon que l'initiative se transforme en audace, en audace opiniâtre et volontaire, car une action entreprise doit toujours être menée à bien. Rockefeller dit à ce sujet:

« Jeunes gens, rappelez-vous que la loi élémentaire du succès dans les affaires est de voir toujours haut et grand. Ne songez pas à remporter des avantages temporaires. Ne gaspillez pas votre effort pour aboutir à de petits triomphes, à moins que votre ambition ne soit jamais que de remporter de petits succès. Regardez toujours devant vous. Etudiez avant de vous risquer: c'est une chose prodigieuse que de voir combien il y a d'hommes, même très intelligents, qui se lancent dans une affaire sans en avoir balancé les chances; gardez aussi tout votre sang-froid. Ne vous laissez pas emballer parce que vous obtenez un petit succès et ne vous laissez pas abattre parce que vous essuyez un petit revers. Dites-vous bien, dites-vous surtout que pour réussir dans les affaires, il n'y a ni mystères ni trucs: il y a des lois inflexibles, des lois d'étude, de connaissance, de travail,

d'endurance, de mesure, de calme, d'honnêteté. Si vous manquez à une seule de ces lois, vous pourrez remporter une victoire passagère, vous ne remporterez jamais de victoire décisive et durable... » (John-D. Rockefeller. — Mémoires publiés par Le Matin, sept. 1908.)

Pour réussir, il faut avoir confiance en soi. Cette confiance est absolument indispensable et on ne fera rien d'utile, même si les circonstances étaient favorables, avec la pensée que l'on ne réussira jamais. Cette idée déprimante fait partie de ces impulsivités que nous devons détruire en nous avant toute chose. Napoléon avait, en son étoile, une foi aveugle. Dans sa jeunesse, il ne doutait nullement que l'empire du monde dût lui appartenir. Aussi ne s'arrêta-t-il jamais dans les actions qu'il commençait. Mais, à un moment donné de sa carrière, quand un mariage impérial et la naissance d'un héritier auraient dû lui donner le plus de confiance, il sentit pâlir cette étoile qu'il avait toujours vu rayonner et, du même coup, sa fortune quasi miraculeuse en fut enrayée. Il le confia à Las Cases qui nous a transmis ses entretiens avec l'Empereur dans son exil de Sainte-Hélène. A ce moment, évoquant le désastre de Waterloo, Napoléon s'exprimait en ces termes:

« II est sûr, disait-il, que dans ces circonstances je n'avais plus en moi le sentiment du succès définitif; ce n'était plus ma confiance première: soit que l'âge, qui d'ordinaire favorise la fortune, commençât à m'échapper, soit qu'à mes propres yeux, dans ma propre imagination, le merveilleux de ma carrière se trouvât entamé, toujours est-il certain que je sentais en moi qu'il me manquait quelque chose. Ce n'était plus cette fortune attachée à mes pas, qui se plaisait à me combler, c'était le destin sévère auquel j'arrachais encore, comme par force, quelques faveurs, mais dont il se vengeait tout aussitôt; car il est remarquable que je n'ai pas eu alors un avantage qui n'ait été immédiatement suivi d'un revers. » (Las Cases. — Mémorial de Sainte Hélène (relation du 12 novembre).

Cependant les capacités de l'Empereur n'étaient nullement amoindries. Sa merveilleuse campagne de France en 1814 le démontre clairement. Mais la confiance l'avait fui. Des épreuves constantes avaient peut-être fait fléchir le riche métal de cette volonté presque surhumaine. Aussi, quelques lignes plus loin, rappelant ses insuccès militaires. Napoléon dit encore:

« J'avais en moi l'instinct d'une issue malheureuse, non que cela ait influé en rien sur mes déterminations et mes mesures, assurément; mais j'en portais le sentiment au-dedans. de moi. »

C'est sans doute que Napoléon se trouvait en proie au désordre qui se trouve suscité par les ambitions matérielles. Mais celui qui ne désire que son propre et juste épanouissement ne se trouvera pas en butte à des forces de cette sorte. Celui-là, peut suivre sa voie sans que les autres se sentent molestés par une ambition tout intérieure et qui n'empiète sur les désirs de personne. Celui qui vit de la sorte n'a pas besoin de se soucier des envieux. Sa vie ne peut porter ombrage qu'aux esprits chagrins et ceux-là portent en eux-mêmes leur juste et prompte condamnation. C'est le sentiment de cette floraison intérieure échappant à la méchanceté des hommes et du sort qui a fait dire à Marc Aurèle:

« Tu peux vivre exempt de toute violence, dans la plus profonde paix du cœur, quand même tous les hommes vociféreraient contre toi tous les outrages imaginables. Car qui empêche que la pensée ne se maintienne dans un plein calme, jugeant au vrai ce qui se

passe autour d'elle ? »

Comment pouvons-nous être sûrs que nous n'avons jamais dépassé ce qui nous est permis, ce qui peut nous laisser vivre en paix avec les hommes, quelle que soit la jalousie inhérente à leur nature ? Nous le saurons facilement si nous prenons soin d'examiner chaque jour l'emploi que nous avons fait des heures et des forces qui nous ont été accordées. Pythagore donne, à cet égard, des conseils que tout adepte se trouvera bien de suivre:

« Que tes yeux appesantis ne donnent jamais entrée au sommeil, avant que tu n'aies passé en revue toutes tes actions de la journée. Quelle loi ai-je violée ? Quel acte ai-je fait ? A quel devoir ai-je failli ? Pars de là et continue. Puis, si tu as fait du mal, reproche-le-toi; si tu as fait du bien, sois-en content. »

Ce faisant, l'homme est assuré de se connaître pleinement. Il ne doit pas se complaire dans des erreurs qu'il est bien forcé de reconnaître et dont il se corrigera s'il a compris qu'il ne peut arriver à réussir sans conscience nette et pure. II faut être et demeurer soi-même, se développer dans son propre sens en tendant toujours à se perfectionner, mais en respectant les limites que la Nature nous a fixées.

Ce qui fait l'homme supérieur, ce n'est pas telle ou telle faculté spéciale, tel ou tel talent, mais une nature forte, une conscience haute qui lui donnent les facultés nécessaires à son labeur et l'ascendant moral de l'être honnête. Celui qui a ces qualités et qui les développe en soi n'entreprend que des tâches auxquelles il est adapté et, travaillant avec acharnement et lucidité, ne perdant aucun moment ni aucune force, il est assuré du succès. Celui qui pense de la sorte considèrera-t-il l'argent comme le but visé par ses efforts ? On peut dire hardiment non. On ne saurait nier que l'argent offre à celui qui l'a gagné des moyens de travail, et de bien-être qui sont très appréciables. Mais le vrai bonheur ne se trouve pas dans un coffre-fort. Le vrai bonheur est en soi-même. Celui qui, satisfait de sa journée, le cœur plein d'affections familiales et de la paix naturelle à une conscience pure, écoute le chant des oiseaux, regarde une fleur de l'herbe, ravi de sa couleur, de sa délicatesse, de son parfum délicieux, celui-là est plus riche que ne peut être un roi si le cœur de ce monarque est bourrelé de craintes, de remords, d'inquiétudes. La vraie conquête du monde, c'est de goûter ces belles heures avec l'ivresse d'un poète et la paix d'un sage. Que souhaiter quand on a cela ?

Vouloir, s'analyser, se perfectionner, c'est la voie que nous vous avons indiquée. Cette voie exige un effort, un effort continu, quand on veut aller jusqu'au bout. Certains, affaiblis par la maladie ou par un état spécial de leur esprit, affirment qu'ils ne peuvent pas faire acte d'énergie. Pour le très petit nombre de ceux qui sont réellement incapables de tout effort; qui ne sont pas capables d'attention, de décision, de volonté; qui par eux-mêmes, ne peuvent soutenir un effort suivi, nous intervenons directement.

Pour fomenter des énergies, redonner des forces à celui qui les a perdues, du courage, l'espoir dans la vie à celui qui se croit rayé du nombre des gens heureux, le psychologue tient à sa disposition plusieurs méthodes suggestives qui se classent en deux catégories:

1°. — Les unes s'adressent à la partie mentale dans sa double forme: consciente ou inconsciente;

2°. — Les autres s'adressent à la partie émotionnelle.

De même que l'équilibre peut être rompu par l'oscillation d'un plateau de la balance, de même on peut rétablir cet équilibre en agissant sur l'un ou sur l'autre des plateaux. De là proviennent nos méthodes de suggestion directe s'adressant soit à la pensée (consciente ou inconsciente), soit à l'émotion.

Pour la partie mentale, on peut pratiquer:

1°. — La suggestion en rafale, suggestion brutale, nette, qu'il ne faut utiliser que si l'on se trouve en présence d'un cas urgent, comme le danger imminent du suicide ou le désarroi extrêmement profond qui peut conduire au même malheur ;

2°. — La suggestion imposée en sommeil provoqué ou, mieux, à l'état de veille. Elle sert, en général, dans les cas d'une excessive débilité mentale qui ne peut accepter ni retenir aucune pensée;

3°. — La suggestion raisonnée qui est toujours faite à l'état de veille avec l'assentiment du malade;

4°. — La suggestion indirecte, méthode entièrement nouvelle que nous avons mise au point et qui tend — véritable inoculation — à introduire des idées dans le champ mental du malade, à son insu, bien qu'il soit à l'état de veille et qu il se soumette ou non à l'action intentée.

Encore n'est-ce là qu'un des côtés du problème. Nous utilisons aussi la suggestion émotionnelle qui agit avec mille nuances depuis l'action profonde, rapide, jusqu'à l'action douce qui demande des précautions infinies. Il faudrait un ouvrage entier pour montrer qu'elles nuances peut contenir cette suggestion, aussi délicate et variée que les timbres et les vibrations de la musique sous la main d'un habile exécutant.

Avec nos méthodes de rééducation, il est donc possible de donner des idées saines à celui qui a perdu le contrôle de lui-même, des émotions vivifiantes à celui qui se croit perdu.

Malades, dolents, ne désespérez pas ! Ayez foi dans l'avenir. Nous voyons chaque jour des malades, des désespérés retrouver la plénitude de leurs forces. Nous avons à notre disposition des armes puissantes, qui ont fait leurs preuves sur des êtres plus malades que vous. Si vous êtes soutenus, aidés, vous viendrez à bout de votre tempérament, de vos impulsions irraisonnées. Vous arriverez à dominer, en grande partie, les mauvais apports de votre atavisme. Vous échapperez aux regrets, aux tourments du passé. Vous redeviendrez un être libre, sûr de lui-même.

La route est tracée. Elle a ramené à la santé et à la réussite un nombre infini de désemparés aujourd'hui heureux et reconnaissants. Faites effort. Relevez la tête. Venez à ceux qui offrent de vous soutenir, de vous guider. Sachez que le miracle est possible. Ayez foi dans ceux qui vous disent: le salut est en vous.

Une vie nouvelle commence. Un nouveau soleil sort des ténèbres. L'aube de la joie et de la libération vibre déjà sous l'horizon et ne demande qu'à briller.

Résumé

Nous souffrons surtout de ne pas nous connaître. Si nous nous analysions mieux, nous verrions en nous deux personnes: le conscient et l'inconscient que nous devons utiliser tous deux pour nous perfectionner, acquérir des mérites, préparer cette évolution qui est le véritable but de notre vie. Faites de votre inconscient — réceptacle de tout le passé — un collaborateur fidèle; du conscient un être doué de facultés et de pouvoirs que rien ne saurait amoindrir. L'éducation tend à renforcer le rôle du conscient, mais il ne faut pas faire disparaître son collaborateur.

Ces deux personnalités s'affrontent en vous. Laquelle doit primer ? C'est le conscient, certes. Ce serait une erreur, pour les tâches essentielles, de compter sur l'inconscient, de lui confier la direction de votre vie. Moins encore, pouvez-vous demander appui à l'imagination passive, forme fruste, qui est incapable de faire fructifier une idée. C'est à elle que Marc Aurèle s'adresse en ces termes:

« Que fais-tu donc ici, imagination ? Va-t-en, de par les Dieux ! comme tu es venue; je n'ai pas besoin de toi. »

Nous devons donc exercer notre conscient, le renforcer toujours, développer en lui l'attention, le jugement et non le soumettre à des pratiques inconscientes, le forcer à répéter machinalement des phrases sans force et sans effet. Il convient à l'homme de faire effort, de penser, de juger, d'éduquer sa volonté, car c'est d'elles qu'il peut attendre la mise en valeur de sa personnalité. C'est donc une erreur de compter sur l'inconscient, une autre erreur de faire disparaître la conscience sous le poids du sommeil, de la somnolence, de l'hypnose. Nous devons travailler en toute lucidité.

Il faut créer un pli psychique et pour cela « jouer un rôle », diviser son travail en deux parties comme le font les comédiens: 1° Apprendre le rôle; 2° Le vivre, s'en pénétrer, extérioriser les idées, les sensations qu'il exprime. Ainsi se crée l'habitude qui nous facilite la tâche, donne le pli psychique qui stabilise les résultats acquis. Une force donne un grand appui à ce travail, c'est l'émotion.

Pour profiter à la fois de ces deux forces — mentales et émotionnelles, — nous devons d'abord nous imposer une première formule: « J'ai confiance en moi » jusqu'à ce que nous ayons acquis cette confiance. Ensuite, vient une seconde formule: « Je veux réussir ! » Ces formules, il faut les écrire sur des pancartes et les fixer dans sa chambre, les considérer attentivement, matin et soir durant quelques minutes, bien se pénétrer de la valeur des phrases, les vivre, en faisant des exercices appropriés pour graver dans la pensée ces idées qui doivent prendre corps dans notre être, le doter des facultés qui lui manquent pour devenir celui qui réussit.

Cette donnée est basée sur l'exemple constant des hommes qui, partis de rien, sont arrivés à des situations prépondérantes, spécialement les milliardaires américains. Comme eux, celui qui se transforme doit savoir que rien ne doit être livré au hasard, que tout vient de la volonté consciente et que tout lui est promis. Cette pensée, il faut la soutenir par un effort continu, car rien ne réussit sans travail. Ce labeur, qui serait aride sans cela, on l'appuiera sur un idéal que nous devons placer le plus haut possible si nous voulons devenir des êtres véritablement supérieurs. Et, cet idéal une fois élu dans notre âme, nous devons développer dans notre conscience ces qualités de jugement, d'attention, de réflexion, qui nous mettront à même de la réaliser autant qu'il est en notre pouvoir.

Un grand psychologue anglais a résumé cette méthode dans une formule lapidaire que nous plaçons avec joie sous vos yeux, pour vous montrer de quoi vous êtes capable dans le développement harmonieux de tout votre être. Sir John Lubbock écrit :

« Semez un acte et vous récolterez une habitude. Semez une habitude et vous récolterez un caractère. Semez un caractère et vous récolterez une destinée. » (Sir J. Lubbock. — L'Emploi de la vie.)

L'auto suggestion graphique

« Les hommes chercheront toujours des signes extérieurs pour découvrir les pensées secrètes et les penchants cachés. »

P. Flourens.— De la phrénologie et des études vraies sur le cerveau.

L'AUTO SUGGESTION GRAPHIQUE

L'étroite connexité du physique et du moral. Notre état psychique révélé par nos gestes. — Tel état d'âme impose à la plume un mouvement déterminé, comme il donne au corps tel geste ou telle attitude. La graphologie. — Rapport de certaines tendances physiques et morales avec l'écriture. Exemples typiques. — Les indices révélateurs du caractère à tirer des gestes, du port, des traits du visage, du regard, de la démarche, de la poignée de mains. — Comment procéder pour examiner graphologiquement une page d'écriture. — Ordonnance du texte. — Intensité de l'écriture. — Direction des lignes. — Inclinaison des lettres. — Dimension du graphisme. — Ecritures rondes et anguleuses. — Assemblage des lettres et des mots, liaison des lettres. — La signature. — La lettre t. — Ce que révèle la signature d'Edison. — Points, accents et ponctuation. — Résultantes. — Nécessité d'imposer silence à nos muscles. — But de notre méthode d'autosuggestion graphique: augmenter l'attention. Modifications à apporter à notre écriture. — Résumé.

Nous avons vu l'influence de l'attitude mentale et les bénéfices moraux et même matériels qu'on en peut attendre. Rien n'est plus propre à nous corriger des défauts intellectuels, des faiblesses nerveuses, des emballements émotifs qui sont d'une telle gêne dans la vie. Sommes-nous peureux, impressionnable ? Il nous suffit d'imaginer que nous possédons l'entière maîtrise sur nous-même, que nous sommes un être calme, pondéré pour que, peu à peu, nos sentiments et surtout notre système nerveux s'accoutument à suivre l'impulsion donnée, à ne nous permettre que des actions conformes au plan que nous nous sommes idéalement imposé. C'est ainsi que notre persévérance nous impose le « pli psychique ». L'auto suggestion incruste dans notre conscience l'idée que nous n'avons plus peur et, lentement mais sûrement, la crainte quitte notre esprit, nos nerfs s'aguerrissent, nous supportons sans émotion des secousses que nous n'aurions jamais

imaginé auparavant accuser avec un tel calme.

C'est un point que nous ne devons jamais perdre de vue: l'étroite connexité du physique et du moral. Dans les chapitres suivants, nous verrons que le calme physique, par exemple, le repos et la détente musculaire, transmettent la quiétudes de notre corps à notre esprit. Mais il en est de même inversement: notre attitude mentale s'impose à notre attitude physique et nous devenons, extérieurement même, l'homme ou la femme que nous désirons devenir.

Les grands nerveux, dans le cerveau desquels les images se déroulent avec la rapidité d'un film de cinéma, les grands impulsifs ne sont pas plus maîtres de leur attitude physique que de l'ordonnance de leurs idées: ils font quantité de gestes mutiles, s'imposent à leur insu un supplément de travail musculaire qui ne sert à rien; ils crient, gesticulent, s'emportent, frappent au besoin et cette dépense musculaire a lieu parce qu'ils ne savent pas résister au torrent de leurs idées, à l'impétuosité de leurs émotions.

Ce rapport étroit qui existe entre notre activité physique et notre activité psychique est nettement mis en évidence dans la peur. Si nous ne savons pas maîtriser ce sentiment, un flot d'idées afflue dans notre cerveau en émoi; nous multiplions le danger réel par l'image plus ou moins terrible que nous nous en sommes faite et nous courons à toutes jambes, sans savoir où, parfois en sens inverse de ce que nous devrions faire pour nous mettre en sûreté.

Voyez au contraire l'homme calme, maître de lui: il fait peu de gestes; il n'élève pas la voix, même quand il se croit de justes motifs d'irritation. S'il se trouve dans un danger, il craint pour sa vie autant que celui qui s'affole, mais, dominant son esprit et son corps, il a une conception rapide de ce qui doit être fait pour atténuer le danger. Il voit d'un coup d'œil les mesures à prendre. Son calme réfléchi s'impose à la foule. Il crée, il dirige les secours, improvise les soins, et, par l'emprise de sa volonté calme et pondérée, il sauve son existence et celle des autres. Il va de soi que ces formes différentes de pensée, ces états d'âme imposent à la personne physique un changement qui se manifesterait même si deux corps étaient parfaitement identiques. Ces transformations et déformations ont créé les sciences dites d'observation, sciences qui ont fait leurs preuves d'exactitude et dont le mécanisme est bien facile à comprendre, pour peu qu'on veuille réfléchir.

Sommes-nous en colère ? Aussitôt, malgré nous, nous nous crispons, nous fermons et nous tendons le poing, nous élevons la voix, que la personne contre qui nous nous emportons se trouve ou non en notre présence. Ces gestes nous sont bien connus et si, sans rien entendre des paroles échangées, nous voyons quelqu'un froncer les sourcils, brandir son poing vers une autre, nous savons avec certitude que cette personne est en proie à des pensées tumultueuses. Il en est de même pour une personne affligée: le pli tombant des lèvres, les paupières qui battent, retenant difficilement les larmes, les ailes du nez qui se resserrent, une foule d'indices très faciles à constater nous montrent parfaitement que nous sommes en présence d'un être accablé de douleur. Ainsi pour toutes les autres formes de sentiment; chacune a dans nos gestes, dans notre attitude, dans notre visage, dans notre voix, dans le jeu de tous nos muscles un signe révélateur qui lui est propre.

Dans l'impatience, par exemple, l'homme éprouve le besoin d'user par des mouvements l'irritation causée par l'attente; plus l'attente est anxieuse et plus désordonnés sont les

mouvements. Dans une panne de tramway, les voyageurs assis ou debout piétinent sur place comme si cela pouvait faire venir le courant qui fait défaut. Regardez au café, le Monsieur qui attend depuis une heure la dame qui l'a favorisé d'un rendez-vous: il tambourine des doigts, il plie et déplie son journal, tire ses moustaches, regarde mille fois sa montre, tourne sans cesse la tête vers la porte où il espère voir paraître l'objet de ses rêves; il s'occupe de mille manières pour tuer le temps avec des gestes typiques que n'aurait pas un paisible consommateur profitant d'une heure de repos pour regarder des illustrés en buvant une boisson plus ou moins toxique.

Ce sont là de petits faits, mais ces petits riens réitérés traduisent une forme de caractère, et cette forme de caractère, il est un geste, ou plutôt une succession de gestes qui nous le révèle clairement, c'est notre écriture. Elle fournit, à qui sait observer, la plus complète indication que nous puissions avoir sur le tempérament et le caractère du scripteur.

La graphologie n'est pas une science « occulte », c'est une science d'observation basée sur une connaissance approfondie de l'être humain, physique et moral. Tel état d'âme impose à la plume un mouvement déterminé, comme il donne au corps tel geste ou telle attitude. La personne active aura toujours une écriture rapide. Celle qui est indolente, paresseuse, ennemie de l'effort, marchera lentement et écrira de même. Telle qui est désordonnée montrera aussi peu d'ordre chez elle, dans ses affaires, sur elle, dans son habillement que dans ses lettres. Il n'y a là aucun mystère: c'est de la plus élémentaire psychologie.

L'écriture varie, direz-vous ? Certes, mais cela est encore une preuve de la réalité des déductions graphologiques. L'écriture change par suite de la variation des états d'âme. Le matin, votre écriture est généralement plus calme que plus tard dans la soirée: cela tient à ce fait qu'aux premières heures de la journée votre organisme est reposé; l'après-midi, sans autre cause que la fatigue du jour, vous aurez uns écriture sensiblement plus agitée; cette agitation sera bien plus grande si, entre temps, vous avez appris une mauvaise nouvelle, la mort d'une personne aimée ou la perte d'une affaire sur laquelle vous comptiez beaucoup. Si vous êtes bien portant, votre écriture ne ressemblera que très peu à votre écriture de malade. Nous en prenons un illustre exemple dans l'écriture de Napoléon: sa signature de l'abdication est si différente de sa signature ordinaire, qu'elle est à peine reconnaissable.

Peut-on changer son écriture ? On peut certes y réussir, mais il faut faire acte de volonté, déployer de l'attention. Si l'on veut modifier réellement les traits caractéristiques de son graphisme, il faut un temps assez long et une application soutenue et nous arrivons alors, par la maîtrise que nous imposons à un geste physique, à nous modifier aussi au point de vue mental. C est précisément le but du présent chapitre de montrer comment on peut, en surveillant son écriture, arriver à modifier son caractère, à se guérir d'un travers ou d'un défaut, acquérir telle ou telle qualité que nous envions. Cette discipline musculaire crée peu à peu le pli psychique qui nous donne la qualité ou la vertu que nous désirons obtenir.

Ce n'est pas aussi facile que l'on pourrait imaginer à première vue: cela demande un travail attentif et surtout beaucoup de patience. Nous n'en voulons pour preuve que les lettres anonymes que tout le monde est exposé à recevoir. Celui qui commet cet acte

méprisable s'imagine qu'en renversant ou en redressant son écriture, il dissimulera sa personnalité et détournera les soupçons. Grossière erreur ! Les lettres, même changées quant à la direction, restent elles-mêmes dans leurs formes, car la personne n'a pas d'un seul coup modifié son tempérament et ses tendances. Si elle est inattentive et désordonnée, le désir de vous être désagréable ne lui donnera pas l'idée de mettre à leur place les accents, les points, les trémas, les virgules et toute chose de ce genre: qu'elle écrive droit ou renversé, vous saurez que vous avez affaire à une personne distraite, négligente ou simplement étourdie. Et en comparant la lettre anonyme à des lettres habituelles de cette personne vous trouverez des similitudes très frappantes.

Le docteur Encausse a rendu par l'image, de façon amusante, le rapport de certaines tendances physiques et morales avec l'écriture:

« Si vous êtes peu susceptible de garder un secret, dit-il, alors vous ouvrez facilement votre bouche, aussi facilement que vos o et vos a. Si, par contre, vous êtes discret, vous fermez par habitude la bouche, et, par conséquence analogique, vos lettres o et a.

image

Fig. 53. — Lettres o et a ouvertes

Celui qui ouvre la bouche pour parler à tort à travers, sans contrôle, ouvre de même ses o et ses a.

image

Fig. 54. — Lettres o et a fermées

Qui ferme les lèvres et ne les ouvre qu'à bon escient, ferme également, dans son graphisme, les o et les a

« Etes-vous optimiste ? Vos barres de t s'élancent hardiment vers le ciel comme votre imagination. Etes-vous au contraire chagrin et pessimiste ? vos barres plongent dans le centre de la terre comme vos idées vous portent à vous enfoncer dans un grand trou noir.

image

Fig. 55, 56, 57. — La barre du t

S'élance-t-elle vers le ciel, c'est signe que le scripteur a des pensées optimistes; descend-elle, au contraire, vers la terre, c'est indice de pensées sombres et déprimantes ; enfin, est-elle droite et nettement tracée, ferme et sans violence, la personne est pondérée, calme, réfléchie.

« Etes-vous nerveux, irritable, toujours prêt à formuler que vous êtes le plus malheureux des hommes ? alors vos lettres sont pointues et aiguës. Voyez-vous au contraire un n aux jambages calmes et bien arrondis, alors celui qui forme cette lettre est un « papa tranquille » sachant supporter et surtout pardonner les scènes les plus violentes.

« Votre correspondant a-t-il de l'ordre ? S'il met exactement les points sur la lettre i, il a l'amour de l'ordre et de l'exactitude, il est toujours très bien coiffé à l'heure convenable.

S'il n'oublie pas le point, mais le pose sur la lettre qui précède ou sur celle qui suit la lettre i, alors il a de l'ordre seulement par accès quand « cela lui dit », autrement il est mal coiffé et n'est jamais absolument exact au rendez-vous. S'il oublie son point sur l'i, alors prenez un intendant pour tenir les comptes.

image

Fig. 58. — Une lettre anguleuse

Dénote un tempérament nerveux irritable.

image

Fig. 59. — Une lettre arrondie

Indique la bonhomie, l'affabilité, la douceur des manières.

image

Fig. 60. — Le point sur l'i bien placé signifie ordre, exactitude.

image

Fig. 61. — Le point sur l'i très déplace ou absent: inexactitude, inattention.

« Mettez la missive reçue bien droite et voyez comment se terminent les lignes. Allant vers le haut, elles indiquent l'ambition que rien ne rebutera. S'écroulant vers la terre, elles signalent le déveinard qui manque tout par défiance de soi. Enfin allant en zigzag, elles indiquent l'indolent travaillant par à coups et laissant doucement passer la vie.

« On s'habille comme on écrit la lettre d. Celui qui écrit ses d avec une simple boucle, s'habille en bohème, sans prétention. Celui-là qui entortille trois fois en colimaçon la boucle de ses d a l'habitude des cravates à tons criards et de l'élégance sans goût. Cet autre, qui fait ses d régulièrement, avec une barre bien droite, c'est le notaire ou le magistrat, moralement bien entendu. Ses costumes sévères correspondent à sa lettre. Enfin celui qui retourne ses d inaugure des costumes esthétiques autant qu'étranges, s'habille à l'envers du sens commun, aime les coiffures d'un goût douteux, les orchidées morbides et les redingotes à longue taille. »

image

Fig. 62. — L'écriture ascendante, descendante ou dansante.

Celui qui a confiance en lui écrit en montant. Celui qui doute de lui-même à un graphisme qui descend. Celui dont l'écriture danse est un irrégulier, un instable dans la vie.

Le Docteur Encausse n'a cherché qu'à rendre d'une façon suggestive quelques éléments de graphologie, mais il ne faudrait pas les prendre au pied de la lettre car, ainsi que le dit très justement Crépieux-Jamin: « il n'y a pas de signes particuliers, indépendants, il n'y a que des signes généraux dont les modes sont divers. » Quand on étudie une écriture, il faut toujours établir une résultante entre les pronostics à tirer de tous les signes graphiques: c'est le seul procédé qui donne des résultats d'une réelle exactitude.

image

Fig. 63 à 66. — On s'habille comme on écrit la lettre d.

Celui qui orne ses d d'une simple boucle s'habille négligemment. Tel qui tourne ses d en colimaçon a une recherche précieuse dans son accoutrement. L'être pondéré s'habille et trace ses d correctement. Enfin, le d à la hampe tourmentée est celui de l'homme maniéré jusqu'au ridicule.

Notre caractère, nos tendances ne se révèlent pas par un signe isolé, mais par plusieurs : quelquefois tout notre être contribue à manifester ces tendances par des signes très différents entre eux.

Le Docteur Héricourt affirme: « II est d'observation courante, qu'il s'agisse de gestes spontanés inconscients ou d'une mimique savamment étudiée:

« Que l'énergie de la volonté se traduit par des gestes pesants, fortement accentués;

« Qu'une exposition claire et limpide ne va pas sans gestes pondérés et nettement dessinés;

« Que les gens sensibles prennent, comme on dit, des airs penchés;

« Que l'égoïste semble toujours se désigner et ramener tout vers soi par les mouvements centripètes qui lui sont habituels;

« Que l'homme franc a le geste ouvert et net;

« Que la dissimulation a le geste fuyant comme le regard et ses mouvements, comme ses phrases, semblent n'être jamais terminées;

« Que l'exalté se reconnaît de loin à l'amplitude de ses mouvements;

« Que l'homme gai et bien portant a les gestes vifs et portés vers le haut, tandis que la tristesse incline la tête et laisse tomber le bras;

« Que l'homme doux évite les mouvements anguleux, toujours carrés ou pointus chez l'homme rude et de commerce désagréable;

« Que la grâce arrondit les mouvements et décrit des cercles;

« Que l'homme simple se remarque à la sobriété et à l'égalité de son allure. »

Ce sont justement ces mouvements que nous allons retrouver dans l'écriture.

L'observation nous permet de dire avec exactitude que les signes de telle ou telle habitude mentale, que ce soit une qualité ou un défaut, se trahiront tout aussi bien par la manière de parler que par les gestes, le port, les traits du visage, le regard ou l'écriture, sans parler de la démarche ou de la poignée de mains qui pourraient donner aussi tout un inonde d'indications utiles. Il faut apprendre à regarder et c'est un effort cérébral que l'on n'aura jamais l'occasion de regretter, car aucun ne saurait nous être plus profitable.

Ce serait sortir de notre cadre que de vous enseigner ici ces sciences d'observation. Nous nous en tiendrons à quelques indications de graphologie qui vous permettront de

tirer de cette science un intéressant moyen auto suggestif.

Nous avons devant les yeux une page d'écriture courante écrite à l'encre (et non au crayon qui déforme certains signes: les accents, les barres de t, la ponctuation, notamment). Regardons, tout d'abord, l'ordonnance, la disposition générale, ce qui nous frappe au premier regard dans l'aspect total de la page; viennent ensuite l'intensité du mouvement, la direction des lignes, la dimension et la forme des lettres, leur assemblage. C'est de la réunion de ces indices parfois différents sinon contradictoires, que nous tirerons un jugement moyen, motivé et définitif.

A moins d'être doué de facultés intuitives qui aient fait leurs preuves, lorsque nous avons quelque personne à juger, ne cédons pas à notre impulsion première; nous voulons étudier le caractère, le connaître plus à fond; nous suivons la personne pendant un certain temps, remettant pour la juger que les faits révélateurs de son caractère nous aient permis d'établir un jugement basé sur quelque chose de plus stable que le goût inspiré à première vue. C'est ce que nous devons faire avec la graphologie: en présence d'une lettre, nous ne devons pas nous laisser arrêter par une seule particularité, nous devons étudier tous les signes qui nous frappent et ne tirer un jugement que sur l'ensemble. En agissant de la sorte, nous restons dans le domaine de l'observation rigoureuse.

Pour nous permettre de formuler un jugement, passons en revue, successivement les divers indices qui nous sont fournis par une page écrite:

Ordonnance. — Si l'écriture est bien disposée, si la marge est normale, si le premier aspect de la page nous donne une impression de clarté, c'est que le scripteur est ordonné.

Dans le cas contraire, si la marge est irrégulière, si la disposition est désagréable, si l'aspect de la page est malpropre et confus, nous en tirons le même jugement que nous tirerions de vêtements mis au hasard et sans nul goût: le scripteur manque d'ordre.

Intensité. — Une personne très nerveuse, impulsive, n'a jamais une écriture calme. Les lettres sont toujours inégales. Les écritures tourmentées appartiennent généralement aux personnes très émotives. Nous y insistons encore: l'écriture est comme le geste. Une écriture trop serrée a quelque chose d'étriqué, de mesquin, image d'un tempérament parfois un peu plus qu'économe. Au contraire, l'écriture large, espacée, indique un tempérament généreux. S'il y a exagération, le scripteur a le goût de l'ostentation, il tient à étonner la galerie et risque de se rendre à charge par une affirmation excessive de sa personnalité.

Une écriture légère est ordinairement le signe d'une volonté faible, d'un caractère sentimental, souvent dupe de ses affections et surtout des illusions qu'elle se crée. Au contraire, l'écriture appuyée dénote une nature énergique, laborieuse; elle peut avoir moins de nuances dans l'esprit; elle est moins artiste, mais le rendement des affaires est très supérieur. C'est une écriture d'homme qui réussit.

Une écriture pâteuse, aux boucles massuées et pleines d'encre indique une forte tendance à la matérialité. La personne est gourmande, sensuelle, portée à tous les plaisirs

du corps, sans aucune idéalité.

Si les boucles sont assez importantes, et même si toutes les lettres sont renflées en forme de fuseaux, c'est un signe du même ordre que le précédent. L'Abbé Michon en fait le signe de l'amour charnel. M. de Rochetal élargit le diagnostic et donne ce signe comme une indication générale de sensualisme.

Direction des lignes. — Les lignes montantes traduisent un mouvement ascensionnel de la pensée. Le scripteur est heureux, ambitieux. Il place au-dessus de lui le but de ses désirs et de ses volontés, et son écriture monte autant que ses espérances. Il a de l'ardeur, de l'entrain; il est entreprenant, jovial; c'est un homme heureux. Si l'écriture monte d'une façon démesurée, le scripteur peut être présomptueux, téméraire, mais ces défauts ne font de tort qu'à lui et encore un tort purement spécial, car il vaut mieux quelquefois entreprendre trop et avoir, comme on le dit vulgairement, les yeux plus grands que le ventre, que de rester sur place, faute de confiance en soi et dans la destinée.

Les écritures tombantes donnent les indications contraires: elles traduisent la tristesse, l'accablement, la peur de faire trop ou de trop entreprendre. C'est ordinairement le signe de la fatigue morale et physique. C'est une écriture malheureuse, car si l'on escompte d'avance l'insuccès, on est déjà à mi-chemin pour l'obtenir.

L'écriture horizontale, d'une parfaite rectitude sur la ligne, est le signe de la rectitude des idées, de la raison froide, de l'égalité d'humeur et aussi de la prudence, mais d'une prudence active et non, comme dans le cas précédent, d'un scrupule qui touche au découragement.

Si l'écriture est sinueuse, c'est-à-dire si, sans s'écarter ou presque de la ligne horizontale, elle a de très légères montées et descentes, c'est un indice de souplesse dans les idées et le caractère. Il n'y a pas à faire fond sur la sincérité de cette écriture mais, ce qui éloigne le scripteur de la véritable perfidie, c'est la mobilité de son caractère. Le fond n'est pas bon, mais il n'est pas dangereux. Si les écarts entre les montées et les descentes sont plus sensibles, cela indique un certain déséquilibre nerveux. Le scripteur est incapable de travail régulier et suivi. Il a de belles envolées, rapidement suivies de profonds découragements. La plume, comme le cerveau, se fatiguent vite.

Si l'écriture d'une seule courbe, monte au début de la ligne et se rabaisse à la fin, elle est dite voûtée et donne, avec plus de pondération, les pronostics de l'écriture précédente. Au contraire, l'écriture descend-elle au début de la ligne pour remonter à la fin ? Elle est dite « en cuvette » et donne les indications inverses. Le scripteur, souvent par suite d'un état de fatigue physique ou de dépression morale, est sujet au découragement, mais, sous l'impulsion d une idée ou d'un sentiment (du devoir, par exemple), il reprend force, sinon courage, et accomplit sa tâche quelles qu'en soient les difficultés, uniquement parce qu'il faut la faire.

Inclinaison des lettres. — Si l'écriture est excessivement penchée, dans le sens où elle est tracée, il y a présomption d'impulsivité, de prédominance complète des sentiments sur la pensée et la raison. Si, tout en étant moins penchée que la précédente, l'écriture est tout de même inclinée, elle indique une sensitivité plus ou moins tenue en bride par la volonté

raisonnable, opposée au mouvement passionnel.

L'écriture verticale, droite indique, au contraire, la résistance aux passions et aux sensations: la tête dirige le cœur et le tient fortement en bride. C'est un avantage, s'il n'amène pas la sécheresse de sentiments et le manque de franchise et d'imagination.

C'est ce que nous donne l'écriture renversée: elle décèle l'absence de franchise, la dissimulation et même l'habitude du mensonge, mais, comme toute atteinte à la Nature est toujours punie de quelque manière, ce signe dénote très souvent une exagération maladive, un début de folie des grandeurs qui n'est pas, comme on le croirait, incompatible avec la méfiance,

Dimension de l'écriture. — Cette observation est d'une psychologie très claire. Celui qui est orgueilleux est porté à vouloir agrandir la place qu'il tient dans ce monde et son écriture qui s'en ressent, tend à s'étaler, à prendre beaucoup plus de place qu'il n'est nécessaire. Toutefois, il y a des nuances infinies dans cet orgueil. Si l'écriture, quoique grande, est simple dans ses majuscules et ses lettres à boucles, l'orgueil est personnel; il peut être puissant sans être agressif. Mais si les lettres à boucles et les majuscules sont ornées de fioritures plus ou moins extravagantes, l'orgueil ne se contente pas de son propre suffrage, il tient à s'imposer aux autres et devient franchement insupportable. La personne qui est affligée de cette forme de caractère attire sur elle l'attention par toutes sortes de procédés, même par un habillement bizarre. C'est à cette forme d'esprit que nous devons les hommes à grands cheveux et à cravates éclatantes, les femmes qui créent des modes excentriques pour se différencier du commun des mortels. Cela n'empêche point le talent, mais ne le prouve pas non plus. Il faut un réel mérite pour faire oublier cette pose parfois déplacée.

Si l'écriture est plus haute que large et sans traits inutiles, l'orgueil est une juste et naturelle fierté qui ne nuit en rien à l'urbanité des manières et à la facilité des rapports sociaux. Mais si la hauteur est disproportionnée, sans arriver à l'extravagance des écritures fleuries, le scripteur n'est pas éloigné de ces outrances de manières, de ces recherches de costumes ou d'attitudes qui nuisent à bien des artistes dans l'esprit du public. Cependant, il est difficile, à celui qui se sent une valeur au-dessus de la moyenne, de se laisser confondre avec lé public; d'autre part, les grandes envolées du génie s'unissent facilement avec ces grandes lettres. Il y à là une mesure à chercher et des éléments dont il faut tenir compte.

Les écritures menues sont généralement celles des êtres doués de finesse, de ruse, et d'une certaine minutie, pointilleux même. Il ne faut cependant pas prendre à la lettre cette indication, car il y a parmi les hommes d'un talent et même d'un génie reconnus des écritures minuscules. Celles de Lamartine, de Verlaine, de Th. Gautier, de Th. de Banville sont de celles-ci.

Forme de l'écriture. — L'écriture ronde est généralement signe de la bonté ou du moins de la politesse, qui est la bonté sociale; elle indique de la douceur, de la bienveillance, des manières rondes et polies.

L'écriture anguleuse, aux jambages pointus, c'est le signe de l'énergie et même des instincts dominateurs. Il y a mille nuances dans ces deux formes d'écriture qui indiquent

la souplesse plus ou moins grande, la bonté ou l'autorité accentuées plus ou moins selon le cas.

Assemblage des lettres et des mots, liaison des lettres. — Si les lettres sont juxtaposées, c'est-à-dire si elles se suivent sans que la plume ait tracé un lien entre chacune d'elles, c'est le graphisme d'une personne très douée intuitivement. Telle est l'écriture des poètes, des inventeurs, des utopistes qui cherchent un système nouveau de rénovation sociale par des procédés plus ou moins bizarres; c'est celle des rêveurs de toute catégorie.

Si les lettres sont liées, si la plume a tracé tout le mot sans se relever, l'intuition est remplacée par la déduction. Ici, l'inspiration est faible ou inexistante, mais l'observation peut y suppléer surtout dans les arts ou les sciences où le génie n'est pas absolument nécessaire. L'écriture juxtaposée est celle des poètes; l'écriture liée est celle des scientifiques. Si l'esprit est porté aux affaires publiques, surtout à un point de vue utilitaire, il arrive que plusieurs mots sont liés ensemble. On en voit un exemple dans l'écriture du cardinal de Mazarin. L'enchaînement des lettres et des mots est l'indice de l'enchaînement des idées. Aussi les hommes d'affaires remarquables ont-ils généralement une écriture très liée.

La signature. — C'est encore un point d'une grande importance. C'est elle qui donne une note générale sur le caractère du scripteur. Celui qui écrit son propre nom affirme sa personnalité et, dans cette pensée, il est porté à se révéler davantage.

Si la signature est sobre, elle indique une personnalité affirmée, mais qui ne croît pas avoir besoin de paraître pour exister. C'est aussi la signature des humbles et des simples qui mettent leur nom sans chercher à attirer l'attention. C'est d'ailleurs le même sentiment. Les uns croient que leur nom suffit pour retenir l'esprit et le regard; les autres pensent que le regard ni l'esprit n'ont rien à faire avec eux.

La signature soulignée dénote de l'orgueil: celui qui trace ainsi une forte barre au-dessous de son nom n'est pas fâché de se souligner, de se mettre en valeur aux yeux du public.

Si la signature est soulignée en bas et en haut, formant de la sorte une espèce de cadre, l'orgueil est dominateur, il tend à s'imposer aux autres, à faire prévaloir sa personnalité et ses opinions.

La signature compliquée indique un caractère retors et processif si elle est mêlée de deux sortes de traits: les uns horizontaux et bouclés en lacs d'amour et les autres verticaux et barrant ceux qui ont été précédemment tracés, c'est la signature appelée « en toile d'araignée ». C'est celle des grands diplomates ou des escrocs.

La lettre t. — Bien qu'il soit nécessaire, pour aboutir à une étude réellement intéressante, de faire une résultante, il est cependant des signes qui, considérés isolément, méritent une attention spéciale par les indications très précises qu'ils nous donnent. Telle est la lettre t que nous pouvons considérer comme l'image de la volonté du scripteur. On comprend par là son importance.

Si le tracé du t est normal, mais que la barre soit absente (n° 1, fig. 67) et même si la

barre est très légèrement tracée, c'est le signe d'une volonté faible et facilement captée. Si la plupart des barres manquent dans l'ensemble de la pièce à étudier, c'est que l'attention est faible ou distraite, ce qui est toujours une infériorité.

Si la barre est tracée, mais mince et légère (n° 2), la volonté est vive mais de courte durée. Plus la barre sera jetée et légère, plus le scripteur aura de caprices et de vivacité dans un désir changeant.

Si la barre légère est placée au-dessus du t (n° 3), il y a grande vivacité, nombreux caprices, une grande faiblesse sous des allures décidées. Les idées sont absolues, mais peu fixes: c'est le signe de la volonté active, mais mal comprise et mal dirigée.

Si la barre est jetée négligemment et ne garde pas sa rectitude (n° 4), la volonté existe, mais elle est ennemie de la discussion. Le scripteur est conciliant.

La barre du t retournant sur elle-même (n° 5) et formant boucle à gauche de la hampe indique la ténacité, l'opiniâtreté que les obstacles ne découragent point. Plus la boucle est grande et marquée, plus le scripteur a d'imagination et de vivacité.

La barre terminée par un crochet (n° 6) est aussi un signe de ténacité, mais si la barre est légère, la volonté est instable, à moins que ce ne soit le désir de se faire aimer et servir: on harponne, on se cramponne. Si la boucle est ascendante, cette volonté est active. Si la boucle est descendante, elle est passive; c'est, dit l'abbé Michon, la ténacité dans la résistance.

Les barres de t pointues (n° 7) annoncent le sens critique, un penchant à la raillerie, un esprit vif et mordant, propre à jeter des « mots », des « pointes » qui peuvent blesser le contradicteur. C'est aussi l'indice d'un esprit actif et entreprenant.

La barre ascendante (n° 8) et peu appuyée indique l'esprit de contradiction, de chicane. Elle annonce aussi un caractère vindicatif.

image

Fig. 67. — La lettre t manifeste la volonté du scripteur

Ici, mille nuances. Du t non barré (absence de volonté) jusqu'au t barré en forme de massue (volonté violente au paroxysme), tous les sentiments s'expriment: volonté vive mais de courte dupée (2), grande vivacité, nombreux caprices (3), volonté conciliante (4), ténacité, opiniâtreté (5), ténacité instable et égoïste (6), sens critique, raillerie (7), esprit de contradiction (8), étroitesse de jugement (9), esprit agressif, entêté (10), entêtement exagéré (11), volonté concentrée (12), opiniâtreté irraisonnée (13), absolutisme féroce (14), despotisme brutal (15), volonté forte et lucide, puissante et opiniâtre (16 à 18).

Si elle est encore plus montante et plus appuyée (n° 9), c'est le signe d'une autorité tracassière, mesquine et tatillonne.

Lorsque la barre forme un angle aigu avec la hampe (n° 10), l'esprit de contradiction est agressif et désagréable. C'est l'entêtement, lequel n'est pas une preuve de bonne volonté.

Les barres de ce genre, quand elles sont très longues (n°11), indiquent un entêtement encore plus prononcé.

La barre du t courte et appuyée, si elle est horizontale (n°12), dénote une volonté forte, une énergie concentrée, une fermeté calme. C'est aussi le gage d'un esprit clair, aux idées nettes, qui a de l'ordre et du plan dans les idées, signe excellent pour le succès dans la vie.

La barre courte, appuyée et descendante (n° 13) est le signe de la volonté qui ne cède pas, de l'opiniâtreté, mais elle peut indiquer aussi que cette opiniâtreté est sans nuances et ne s'ouvre pas à la raison.

La même barre, mais placée tout en haut de la hampe (n° 14), donne les mêmes indices, mais sans discussion possible, c'est l'entêtement des utopistes, l'absolutisme féroce, le désir de s'imposer.

La barre forte, haut placée, même sans contact avec la hampe (n° 15), surtout si elle est longue, est le signe de l'audace, de la résolution, de l'absolutisme qui s'impose, de l'aptitude au commandement. Le fait que cette barre est tracée en haut de la hampe implique un despotisme d'autant plus grand que la barre est plus appuyée.

Les barres massuées (n°s 16, 17, 18), plus épaisses à la fin qu'au commencement, sont le gage d'une forte et lucide activité. Plus cette barre est longue, plus la volonté est tenace, puissante, opiniâtre.

Nous donnons pour exemple la signature de Thomas A. Edison: le t du prénom, formidablement massue, indique une volonté extraordinaire. La vie de l'illustre inventeur américain en est d'ailleurs un exemple frappant. Edison a su déployer une volonté qui l'a fait supérieur à tous les obstacles qu'il a rencontrés sur sa route.

Nous croyons utile, pour justifier la valeur de ce signe graphique, de rappeler très brièvement quelles furent les différentes étapes de la vie d'Edison.

Dès l'âge de 12 ans, il est « traon-boy » sur le Grand-Trunk Railway où il vend des journaux, des fruits, des légumes, des objets de toute sorte aux voyageurs. Il se spécialise ensuite dans la vente des journaux et devient typographe, puis journaliste, afin de « composer », dans tous les sens du mot, le journal qu'il vient de fonder. Cet organe ne réussissant pas au gré de ses désirs, Edison change de profession, devient télégraphiste et, dès cette époque, se fait remarquer de ses chefs par son ingéniosité. Il rend à son administration des services exceptionnels par la création de dispositifs électriques tout nouveaux. Mais la liberté lui manque pour se livrer aux recherches que lui suggère son esprit inventif. Il s'y adonne complètement, aussitôt que cela lui est possible et commence sa triomphale carrière. Il perfectionne le télégraphe, le téléphone, crée le microphone, invente le phonographe, la lampe à incandescence électrique, perfectionne le cinématographe. Son nom est attaché à la plupart des découvertes scientifiques modernes.

Son activité est d'une telle intensité qu'elle passe pour quasi miraculeuse, même dans son pays où l'activité est de rigueur pour tout le monde. Mais, quels que soient les dons du grand inventeur, il a surtout donné l'exemple d'un travail opiniâtre. Il dit plaisamment que, dans les heureuses trouvailles par lesquelles il a apporté tant de choses utiles au perfectionnement de la vie moderne « il y a 1 0/0 d'inspiration et 99 0/0 de transpiration », formulant ainsi que nous ne devons pas compter seulement sur notre intuition et sur nos dons naturels, mais que nous devons les mettre en valeur par un travail acharné, un travail en rapport avec la grandeur du but que nous nous serons assigné.

image

Fig. 68. — Signature d'Edison

Tout l'homme s'abrite sous la barre formidable du t du prénom Thomas. Cette barre, tout à fait typique, montre bien cette volonté d'acier qu'a su déployer le célèbre inventeur américain au cours de sa vie. Parti, dès l'âge de 12 ans, comme vendeur de journaux, il est arrivé par son seul mérite à la gloire et à la fortune.

Voici un fait qui nous fera connaître quelle volonté Edison eut occasion de déployer dans certains moments difficiles:

Un jour, Edison avait à fournir dans un temps donné un nombre considérable d'appareils. Faute de livrer en temps utile, le marché était annulé et c'était une grande perte pour l'inventeur. Il se mit au travail avec ses collaborateurs et tous travaillèrent sans défaillance pendant 60 heures consécutives, s'accordant à peine le temps de prendre la nourriture nécessaire à un effort si prolongé. Edison ne prit pas plus de repos qu'il n'en permettait aux autres. C'était une tâche formidable, mais au bout de 60 heures, les appareils étaient livrés et fonctionnaient.

Au moment où il cherchait des dispositifs nouveaux pour rendre son phonographe plus sensible, Edison passa cinq jours et cinq nuits de suite, au travail pour perfectionner le cylindre de cire et réalisa l'invention comme il l'avait primitivement conçue. On voit que la barre de t, signe de sa véhémente énergie, n'est pas un indice trompeur.

Points, accents et ponctuation. — Ces signes sont également de la plus grande importance. Les points sur les i sont le signe de l'attention et des facultés qui en dérivent: prévoyance, observation, etc. On dit, d'ailleurs, communément « mettre les points sur les i » pour faire comprendre que l'on donne à son discours toute la précision nécessaire à son entière compréhension et à son absolue netteté. L'absence de points est donc une marque d’inattention, d'étourderie.

Si les points sont légers, ils dénotent de la timidité, de la sensibilité, une volonté faible. Les points appuyés sont, au contraire, un indice certain d'énergie. S’ils sont pâteux, le scripteur est sensuel et gourmand, en tout cas c'est le signe d'une prédominance de la matière sur l'esprit. Les points en forme d'accents, plus ou moins contournés et bizarres, annoncent une originalité qui n'est pas toujours du meilleur aloi. Il y a présomption de manies et de ridicules, d'excentricité voulue.

Si le point est placé très haut et très séparé de la lettre, il montre un caractère rêveur, un esprit nuageux, porté au mysticisme. S'il est situé bas, au ras de la lettre, il indique un esprit précis, mais sans idéalité et qui ne voit rien au-dessus des réalités matérielles de l'existence.

Les accents bien mis à leur place et d'une forme régulière, surtout s’ils sont petits, indiquent de l'ordre, de la méthode, un esprit qui cherche en tout le plan, qui est conscient de son but. Si les accents sont grands, peu appuyés, comme jetés au-dessus des lettres, ils

annoncent la vivacité de l'imagination, une inspiration poétique. S'ils sont contournés et bizarres, ils indiquent un désir d'ostentation, de singularité qui n'est pas toujours agréable pour l'entourage.

Il en est de même, et plus encore, pour la ponctuation. Nous disons plus encore parce que la ponctuation est essentielle pour la clarté et la bonne disposition de la phrase. Donc, si elle manque, c'est que le scripteur est inattentif ou que, se comprenant, il se soucie peu de ceux qui le liront et ne leur accorde pas cette facilité d'éclaircissement qui vient des points, des virgules placés en leur lieu. Si, au contraire, les points et les virgules sont exactement à leur place, c'est signe d'ordre, de méthode. Les phrases incidentes, pour plus de clarté, sont-elles isolées du reste de la phrase par de petits traits ? C'est signe que le scripteur, s'il ne veut pas tromper le monde, ne veut pas davantage être dupé par lui. Ce n'est pas méfiance absolument, mais désir de précision et d'une attention très éveillée. Ce signe est très important, car il contredit très souvent, dé prime abord, des indices tirés d'autres points de l'écriture et impose la nécessité de faire une balance entre ces pronostics contraires.

Résultantes. — Nous donnons quelques résultantes pour faire comprendre le mécanisme de cette opération qui peut rendre les plus grands services en nous dévoilant le caractère des personnes avec qui nous sommes en affaires ou en relations.

1°. — t non barré, absence de volonté; écriture arrondie, caresse; écriture fortement inclinée, impulsivité excessive, abandon à toutes les passions, désordre moral; absence des points et accents, désordre.

Nous sommes en présence d'une personne paresseuse et qui cédera facilement à toutes les tentations. Si nous avons à la mener, elle ne sera pas indocile, pourvu que nous sachions la prendre par ses faibles; mais, si nous avons besoin de nous appuyer sur cette personne, autant vaut rompre tout de suite.

2°. — t faiblement barrés, volonté faible; grands mouvements de plume, imagination vive.

Résultante, sauf éléments contradictoires: poltronnerie, parce que la poltronnerie vient de la disproportion des imaginations terrifiantes et de la volonté qui ne sait pas leur résister.

3°. — Barres des t courtes et fines, volonté faible; courtes et fortes, énergie, concentration de volonté.

Si les barres ont toujours la même forme, même faibles, elles indiquent au moins la persévérance. Si elles sont fortes, la volonté est constante et tenace. Si, au contraire, les t sont barrés de plusieurs manières au cours du même document, la volonté est inégale; elle admet à la fois le caprice et le despotisme. On ne peut compter sur elle que par à coups.

Les gestes — et l'écriture, ne l'oublions pas, est le résultat d'une série de gestes — sont en rapport avec nos états d'âme et de santé. Si notre pensée est affolée, nos gestes, notre écriture sont agités. Venons-nous à récupérer notre calme, aussitôt notre écriture, comme nos gestes, redeviennent plus mesurés. La pensée donc, se manifeste, s'extériorise par nos

gestes, mais, inversement, comme on le verra dans notre chapitre relatif à l'isolement, nos pensées et nos mouvements réagissent si bien les uns sur les autres que nous pouvons imposer le plus grand calme à notre esprit en arrêtant le travail de nos muscles.

Vous êtes en présence d'un homme en colère. Il frappe du poing, pousse de grands cris, fait de grands gestes. Il vous suffit, si vous conservez tout votre sang-froid, de lui ordonner, d'un ton autoritaire mais calme, de cesser tout ce vacarme et de s'exprimer raisonnablement pour qu il s'arrête bientôt de gesticuler et que, progressivement, la détente musculaire se transpose en calme dans son esprit. C'est en connaissant cette répercussion du travail physique sur l'idéation que, lorsque vous apprendrez à vous isoler, c'est-à-dire à mettre votre cerveau dans un état de calme, de repos, vous commencerez à pratiquer la détente musculaire. Cette détente physique amènera automatiquement le calme mental. Vous en verrez l'utilité après le travail dans la vie courante, pour amener ou suppléer le sommeil.

A ce moment, il s'agira d'imposer silence à tous les mouvements de vos muscles. Mais nous n'en sommes pas là pour l'instant. Nous devons nous contenter, d'abord, de diriger les mouvements de notre plume et d'en tirer un bénéfice cérébral. La tâche est bien moindre, mais elle peut être longue et elle est difficile pour quelques uns. M. Varinard a préconisé la graphothérapie, ou cure de certains troubles maladifs par le contrôle volontaire de notre écriture. Il est certain que cette surveillance attentive de nos gestes peut nous être grandement utile. Les nerveux, nous l'avons vu, ont une écriture agitée, saccadée. S’ils voulaient, ou pouvaient modifier leur graphisme, leur état en serait certainement modifié, au moins dans une large mesure. Certes, les lésions des centres nerveux ne disparaîtraient pas pour cela, comme par enchantement — les cures ne sont pas si faciles à faire, — mais bien des incommodités psychophysiques qui résultent de ces troubles et qui les aggravent, comme une impressionnabilité excessive, des idées noires auxquelles se comptait le malade et qui ajoutent à son état, tout cela pourrait disparaître, et ce serait un grand bienfait.

Nous avons tous, dans la rue, rencontré des ataxiques. Ces malades ne sont pas maîtres de leurs membres inférieurs. Ils marchent avec grande difficulté; ils lancent le pied en avant et ne le posent qu'ensuite sur le sol, car ils ont perdu la faculté d'apprécier la distance. Des médecins ont innové une méthode qui a donné des résultats intéressants à cet égard: ils font, à terre, la marque des pas et suggèrent au malade de diriger son attention afin de poser les pieds successivement sur chacun des tracés. Ils doivent s'y efforcer avec toute l'assurance possible.

Et de fait, on a constaté, à la suite d'un traitement persévérant, des améliorations notables. Etant donné que, même en face d'une lésion médullaire aussi grave, on a pu commander aux membres inférieurs, il est bien certain qu'il nous est possible, en état de santé, d'imposer le calme aux mouvements de notre main.

image

Fig. 69. — La rééducation motrice de l'ataxique.

Lorsque la lésion est nettement marquée, le malade manifeste un défaut de coordination des mouvements volontaires. Il ne peut marcher que difficilement.

N'appréciant plus la distance, il lance les pieds de côté et d'autre, le plus souvent en avant. Si, traçant à terre la place des pas, on exerce sur l'ataxique une emprise psychique bien comprise, le malade revient progressivement à une marche plus régulière.

Certes, en thérapeutique, on ne peut généraliser cette méthode, car le grand nerveux, l'agité est incapable de faire des efforts suivis; il s'énerve, s'impatiente, se décourage et il faudrait demeurer à poste fixe auprès de lui pour lui inculquer, par une douce mais constante suggestion raisonnée, l'idée de maîtrise et de calme.

Toutefois, si ce procédé ne nous apparaît pas comme le remède infaillible dans les névroses, il présente néanmoins, à nos yeux, une très réelle importance pour augmenter la concentration et la maîtrise de soi-même chez les personnes nerveuses, impulsives, impressionnables. Nous voyons la possibilité d'adjoindre à l'acte d'écrire une auto suggestion très puissante. C'est donc dans ce but que nous attirons l'attention de nos élèves sur cette méthode, secondaire certes, mais qui donne cependant des résultats fort appréciables. Est-il besoin de croire à la réalité de la graphologie pour que cette méthode porte ses fruits ? Nullement. II suffit tout simplement de s'observer en écrivant.

Notre méthode d'auto suggestion graphique n'a qu'un but: augmenter l'attention. Elle crée une auto suggestion puissante, du fait de sa fréquente répétition. Sans cesse, elle oblige l'esprit à une orientation de pensée qui amène la formation du « pli psychique » d'où dérivera la modification désirée. Cette modification porte tout d'abord, nous y insistons, sur l'attention, car c'est la faculté primordiale, celle qui commande à tous les phénomènes supérieurs de l'esprit: jugement, mémoire, raisonnement, volonté.

Sur quoi devez-vous fixer votre attention ? Tout simplement, chaque fois que vous tiendrez la plume, vous vous efforcerez de donner à votre écriture les signes des facultés qui vous manquent et dont nous avons déjà parlé, c'est-à-dire ceux de l'ordre, de la clarté, de la volonté. Avec un peu de bonne volonté et de persévérance, cela est facile.

Quels sont ces signes ? Nous les rappelons ici brièvement:

Ordonnance. — Prenez l'habitude de bien disposer votre écrit: que la marge soit régulière, les lignes bien nettes, plutôt légèrement ascendantes qu'avec tendance à baisser; que votre page soit propre, avec le moins de ratures possible. Même au point de vue extérieur, vous y gagnerez; car rien n'indispose plus le lecteur que le déchiffrage d'une page sale et d'un graphisme en désordre.

Intensité. — Puisque vous cherchez le calme et la maîtrise de vous-même, bannissez de vos manifestations graphiques les signes de l'emportement, de l'impulsivité; cherchez à donner à votre écriture les marques du calme, formez complètement vos lettres et faites un effort de volonté pour qu'elles soient égales et sans heurts. Si vous êtes un grand nerveux, vous aurez beaucoup à faire, vous devrez exercer sur vous-même une surveillance de tous les instants, mais, avec un travail patient et continu, vous pouvez être certaine d'arriver à des résultats utiles.

Direction. — La direction des lignes doit être légèrement ascendante et vous inspirer la pensée de lutter contre le découragement.

Dimension. — Au cours de votre écrit, n'exagérez pas la hauteur de vos lettres, particulièrement des majuscules, ce qui est un signe d'orgueil démesuré, toujours funeste à votre développement.

Points, accents, ponctuation. — C'est avec grand profit que vous vous accoutumerez à les mettre complètement, surtout si vous arrivez à les placer, non en vous relisant, mais au courant de l'écriture. Il n'est guère de meilleur exercice pour développer l'attention et mettre dans l'esprit plus d'ordre et plus de clarté.

La lettre t. — Surtout, n'oubliez pas que le t est un signe important: c'est la marque de la volonté. Tracer cette lettre comme elle doit l'être est pour beaucoup un exercice qui demande de véritables efforts, une surveillance constante. Appliquez-vous à barrer tous vos t d'une petite barre bien droite et légèrement appuyée. Si les barres sont trop écrasées, c'est le signe peu sympathique de la brutalité, de l'emportement; si elles sont minces et trop faibles, c'est l'indice d'une petite volonté. Vous devez éviter l'un et l'autre de ces écueils.

En somme, cherchez à acquérir les signes qui, dans notre exposé, représentent des qualités qui vous manquent ou que vous estimez devoir vous êtes profitables. Si vous trouvez que c'est tout d'abord un travail trop considérable pour le temps ou les forces dont vous disposez, commencez par la lettre t seulement, et, une fois qu'elle sera modifiée, passez aux accents, à la ponctuation, ensuite à la hauteur des lettres, à la direction des lignes. En allant progressivement vous pouvez être certain d'obtenir un résultat. Le tout est de persévérer.

Bien des gens, à première lecture, imagineront que ce procédé ne peut donner de grands résultats. Qu'en savent-ils ? On ne peut être certain de l'assertion que l'on formule qu'après un essai suffisant. Notre expérience nous permet d'affirmer que celui qui essaiera de mettre en pratique cette méthode si simple sera étonné des résultats. La raison en est aussi claire que facile à déduire. En tendant continuellement votre volonté vers le but que vous vous êtes imposé, par quelque procédé que ce soit — et celui-ci a fait ses preuves — vous créez en votre esprit ce « pli psychique » dont nous vous avons parlé, vous prenez l'habitude de savoir regarder, vous développez votre attention. Et, bientôt, avec un effort continu, mais peu fatigant et nullement coûteux, vous vous trouvez en possession de qualités supérieures qui vous seront plus utiles que vous ne l'avez imaginé.

Résumé

L'observation nous montre qu'il existe une corrélation étroite entre notre personne physique et notre activité psychique. Exemple: la peur donne des jambes. Sommes-nous en colère ? Nous gesticulons, nous tendons le poing, nous frappons même. Nos états d'âme se manifestent dans nos attitudes, dans l'intonation de notre voix, dans notre démarche, dans notre poignée de mains, dans tous nos gestes. Et notre écriture même — qui est, matériellement le résultat d'une succession de gestes, — exprime, à notre insu, nos tendances, nos aptitudes, nos pensées, nos sentiments les plus secrets.

S'il est d'observation courante que les caractéristiques essentielles de notre personnalité

se révèlent dans notre activité musculaire, il est non moins certain qu'inversement toute modification apportée à cette activité musculaire réagit sur notre état psychique. Ainsi, devant le coléreux qui frappe du poing, restez calme, bien maître de vous, conservez une parole douce et voici bientôt l'impulsion, l'élan irraisonné de cet emporté qui se brise. Le secret de la domination sur ceux qui nous entourent ou nous approchent est dans le calme que nous savons nous imposer. Efforcez-vous donc d'éduquer vos gestes, d'être de plus en plus calme. Pensez-y en accomplissant les moindres actes.

Votre graphisme vous offre un moyen d'entretenir cette auto suggestion. Chaque jour supprimez de votre écriture tous les signes qui traduisent une volonté insuffisante; ajoutez-y ceux qui dénotent de l'attention, du jugement, de l'association dans les idées, une élévation d'esprit, les grandes qualités du cœur. Atténuez les mauvais signes qui rôdent autour de vous comme des oiseaux de mauvais augure, mais précisez, ajoutez sans vous lasser les caractéristiques qui feront de vous un être sain, doué des hauts pouvoirs psychiques. La possession de ces pouvoirs vous donnera tout d'abord une notion plus nette de vos devoirs envers vous-même, puis elle vous permettra de semer autour de vous les plus belles pensées que vous ferez épanouir avec ces couleurs riantes qui enchantent le Cœur et ravissent l'Esprit.

L'auto suggestion émotionnelle dans la Cure organique

« La douleur est légère quand l'opinion ne l'exagère point. Ou la rend ainsi à force de la croire telle. On n'est malheureux qu'autant qu'on le croit. »

Sénèque.

« Votre esprit peut rendre votre corps malade ou bien portant, fort ou faible, suivant la sorte de pensée qu'il émet. »

Prentice Mulford.— Les Lois du succès.

« Si le monde est malheureux c'est qu'il pense à ses malheurs; si la vie se trouve remplie de difficultés, c'est parce que l'homme pense toujours aux difficultés qui se présentent. »

Emerson.

« Notre volonté est une force qui commande à toutes les autres lorsque nous la dirigeons avec intelligence. »

Buffon.

« Le plus puissant des leviers, c'est la volonté. »

de Jussieu.

« Si dans votre esprit, vous bâtissez continuellement un idéal de vous-même, tel que vous le désirez, fort, plein de santé, vigoureux et heureux, vous créez en vous-même un élément invisible qui attire toujours plus de santé, plus de vigueur et plus de force. »

Prentice Mulford.

L'AUTO SUGGESTION ÉMOTIONNELLE
dans la Cure organique

La pensée et surtout l'émotion peuvent rompre l'équilibre organique. — Inversement, pensée et émotion peuvent être des facteurs de guérison. — Pour être utile, l'action de pensée doit s'exercer en toute lucidité. — Nier l'existence de la maladie n'est pas le remède pour en guérir. La Christian Science. — La formule à se répéter matin et soir: « Je veux guérir ». — Le retour à la vie saine. — Un levier psychique. Vivre ! — Résumé.

Nous avons vu, au cours d'un précédent chapitre que la pensée est par soi-même une force et qu'elle peut avoir une action profonde dans tout acte de notre vie mentale, que nous pouvons, par elle, influencer les autres. A plus forte raison, nous pouvons agir sur nous-mêmes. La pensée, si nous apprenons à la diriger, est capable de nous transformer, de nous doter de facultés puissantes, de développer celles qui, latentes, sommeillent en nous: attention, jugement, association des idées, volonté; en un mot tout ce dont nous avons besoin et dont nous manquons pour réaliser cette magnifique synthèse mentale qui est le but que nous poursuivons avant de chercher à atteindre plus haut.

Serait-ce véritablement le but ? Est-ce l'enseignement tout entier, l'accomplissement du grand-œuvre mental ? Non certes. La pensée — et son but: l'émotion — ont une action énorme dans notre vie organique, mais cette action demande à être fortement dirigée. Comme dans la vie mentale, cette action peut s'accomplir dans deux sens: elle peut être destructive ou constructive.

Une émotion peut-elle détruire notre équilibre organique ? Sans aucun doute.

Il est banal de parler de l'action organique éprouvée par suite d'une émotion, quand nous rougissons ou nous pâlissons. Ce fait a été constaté tant de fois qu'il n'est presque plus besoin d'en parler. Cependant, l'action est nette, incontestable. Une parole inattendue nous empourpre de pudeur, de honte ou de colère; une autre parole nous fait blêmir de terreur, de joie ou de haine. C'est l'action vive et directe sur les nerfs vasomoteurs.

Une action toute semblable se produit sur nos fonctions et sur les organes dont elles dépendent. Nous reviendrons très amplement sur cet ordre de phénomènes dans un prochain chapitre concernant la maîtrise de soi.

Disons seulement ici que la pensée et l'émotion sont susceptibles de perturber plus ou moins gravement notre circulation sanguine, nos sécrétions internes, le jeu de toutes nos

fonctions.

Bien éduquées, les pensées et les émotions ont une action heureuse; elles peuvent régulariser des fonctions désordonnées, activer celles qui, pour une cause ou pour une autre, ont subi un ralentissement préjudiciable. Nous obtiendrions beaucoup de nous-mêmes, si nous savions agir sur nos fonctions.

On a cherché à instituer des méthodes pratiques pour opposer l'action volontaire de la pensée aux troubles de notre organisme. Consciemment ou inconsciemment, beaucoup de malades ont essayé de détourner leur attention de leurs troubles en s'absorbant dans des pensées réconfortantes.

Il y a longtemps déjà que Montaigne a dit: « C'est un grand ouvrier de miracles que l'esprit humain » et il savait bien, le délicat, que la pensée que l'on a de son mal en est la principale réalité. Buffon, dont tout le monde connaît l'esprit scientifique, n'a-t-il pas dit: « La plupart des hommes meurent de chagrin ». Il n'entendait pas seulement les tourments qui nous viennent de circonstances fortuites, mais aussi le chagrin naturel que nous avons de nous sentir mourir, soit que nous tenions aux plaisirs de la vie, soit que nous sentions l'impérieuse obligation de quitter les nôtres dans le moment où ils peuvent avoir besoin de notre appui.

Arnaud de Villeneuve avait coutume de dire qu'il faut, pour donner aux malades le sursaut de vitalité qui peut les faire se rattacher à la vie, exciter en eux les passions qui sont les plus fortes de leur caractère: l'amour maternel chez une femme qui va quitter ses enfants, l'ambition chez l'homme en place, la cupidité même chez l'avare si cette passion est assez puissante pour lui faire oublier sa douleur.

II est certain que l'action morale a une répercussion sur notre vitalité.

Comme le dit très justement le Docteur Noirot: « La volonté, en donnant l'essor aux nobles facultés de l'âme fortifie le principe de vie et constitue un précieux antidote contre les miasmes contagieux. Tandis que la crainte nous livre sans défense à l'ennemi, la volonté, qui est le plus énergique des stimulants, met l'organisme dans un état d'activité qui repousse toutes les influences nuisibles. »

Bien dirigée, la pensée est susceptible de calmer la douleur.

Un jour que Pascal éprouvait un horrible mal de dents, il mit toute son application à résoudre un problème, celui de la courbe cycloïde, ou roulette. Quand il eut achevé, il s'aperçut que sa douleur avait disparu.

Zimmermann écrivait déjà en 1776: « Je puis assurer, d'après ma propre expérience, que, dans les crises les plus fatigantes, si l'on parvient à distraire son attention, on peut non seulement adoucir le mal que l'on ressent, mais quelquefois même le faire disparaître. »

Le philosophe Kant, sujet à des palpitations et souvent oppressé, triomphait de tous les symptômes maladifs dont il était affecté, en reportant son attention sur un travail ardu de l'esprit. Il se mettait très vite en une sorte de sommeil, ce qui lui permettait, en concentrant ainsi son esprit, de perdre la conscience de ses maux.

De son côté, le Docteur Padioleau nous dit qu'il employa cette cure morale avec succès contre le rhume et la toux.

Le Docteur Félix Regnault a guéri un hypocondriaque en lui prescrivant de contempler chaque soir avant de s'endormir, les mots « Je suis gai », écrits sur le mur avec de la poudre phosphorée.

Depuis, le Docteur Baraduc a imaginé de faire répéter par un phonographe les phrases qu'il s'efforçait de faire pénétrer dans la pensée de ses malades.

Le Docteur Coste de Lagrave est arrivé, par auto suggestion, à se réchauffer les pieds. A cheval ou dans une salle non chauffée, souffrait-il du froid aux pieds ? Pour combattre ce trouble, il s'auto suggérait la sensation de la chaleur et, par répercussion, il avait les pieds chauds en moins de 5 minutes. Le Docteur Coste de Lagrave a remarqué que l'élévation de température se produisait plus facilement et plus rapidement du côté droit. Selon lui, la cause probable de cette différence vient de ce qu'étant droitier, il a mieux influencé ce côté et l'a rendu plus sensible aux excitations et aux émotions.

Pour aider à la concentration mentale, le Docteur Paul Joire recommande à celui qui veut se guérir par la force de ses pensées, de s'asseoir dans un fauteuil confortable, la tête appuyée au dossier, de placer le siège tout près d'une table sur laquelle il aura posé une boule de cristal. Le malade tient d'une main une feuille de papier sur laquelle est écrite la formule de guérison. En répétant cette phrase, le patient regardera dans l'intérieur de la boule; il regardera attentivement, en s'efforçant de voir cette phrase se reproduire à l'intérieur du cristal. Cet exercice est un entraînement vers la concentration mentale, aussi doit-il être accompli dans une pièce: isolés, silencieuse, aussi séparée que possible des bruits extérieurs, afin que rien ne vienne distraire celui qui fait un effort parfois considérable pour se concentrer. La pièce, sans être complètement obscure, doit cependant être plongée dans une lumière atténuée.

Par ce procédé, le Docteur Paul Joire cherche à obtenir un état d'hypnose mais, à notre avis, c'est une erreur. En effet, comme on l'a vu dans notre précédent chapitre, il faut, pour que le patient puisse se suggérer utilement, qu'il soit parfaitement éveillé, en pleine possession de sa conscience sans laquelle il ne peut faire œuvre qui dure. C'est une erreur d'imaginer que l'hypnose, ou un état de somnolence, puisse faciliter l'autosuggestion. Bien au contraire, il faut que les ordres, les pensées viennent d'une conscience lucide, ferme et non oblitérée en grande partie par l'assoupissement ou le sommeil. Celui qui s'impose des pensées dans un état voisin du sommeil ne peut bénéficier d'une force et d'une lucidité qu'il a commencé par abolir, comme un coureur ne peut courir après s'être lié les jambes.

Une autre erreur, nous l'avons dit aussi, est de se répéter machinalement une phrase qui, dans l'état d'hypnose où l'on se plonge, est sans effet sur la conscience. C'est une erreur de compter, comme le fait M. Coué, sur l'imagination passive. On ne peut avoir, en agissant de la sorte, que des résultats faibles et transitoires. On conçoit de grandes et magnifiques espérances ! Mais, bientôt, en très peu de jours, l'impression venant fatalement à s'émousser, il ne reste plus rien que de lourds déboires qui déprime d'autant plus le malade.

Une autre méthode à signaler est celle qu'emploient certaines sectes américaines, et en particulier la Science chrétienne. Pour ses adeptes, le problème est des plus simples. Ils nous affirment imperturbablement que la maladie n'existe pas. La maladie ne serait pas autre chose qu'une erreur de notre imagination ! Inutile donc de chercher à combattre cet être chimérique qu'est une maladie: il suffit purement et simplement de nier son existence pour rentrer dans la vérité et, du même coup, se trouver guéri. Certes, dans certains cas, dans les maladies qui nous causent des souffrances, mais ne présentent pas de lésions organiques — celles que les médecins nomment imaginaires, bien à tort, puisqu'il ne doit pas y avoir souffrance et trouble sans cause réelle et efficiente, que cette cause soit physique, morale, mentale ou émotionnelle — dans ces douleurs sans cause matérielle contrôlable la négation de la maladie, la promesse de la guérison peuvent avoir une efficacité.

Pour Mme Mary Baker Eddy, fondatrice de la Christian Science, le mal ne réside que dans notre entendement. C'est l'idée du mal qui crée la maladie, quelle qu'elle soit. Erreur combien facile à démontrer ! Notre entendement peut enregistrer avec trop de vivacité le mal dont souffre le corps, mais le mal est dans notre corps. Sur ce point, la théorie de Mme Baker Eddy nous paraît quelque peu fantaisiste. C'est ainsi qu'elle dit, traitant de l'origine de la douleur:

« Vous dites qu'un furoncle est douloureux, mais cela est impossible, car la matière, sans l'entendement, n'est pas douloureuse. Le furoncle manifeste simplement, par l'inflammation et l'enflure, une croyance à la douleur, et cette, croyance s'appelle un furoncle. »

Voilà qui est la simplicité même. Si vous ne saviez pas que le furoncle peut exister et de quelle manière il se présente, vous n'auriez jamais de furoncles. Si vous n'aviez jamais entendu tousser, vous ne prendriez jamais de rhumes. Partant de ce fait, le remède est aussi simple que le mal:

« Administrez mentalement à votre patient une haute atténuation de vérité, et elle guérira promptement le furoncle. »

Voilà qui est simple et parfait. Mais, s'il faut atténuer la vérité pour nier la douleur du furoncle, c'est donc que le furoncle et la douleur qu'il cause sont la vérité réelle, tandis que c'est par un pieux mensonge que cette vérité est atténuée et soulagée. Il y a là un sérieux écueil à l'adoption de la théorie scientiste.

Par ailleurs, la méthode de traitement n'est pas aussi simpliste qu'on peut l'attendre après de pareilles prémisses. Si l'expérience démontre que la pensée — et surtout l'émotion — ont une action considérable sur l'économie humaine, encore faut-il, pour les amener au but que l'on s'est proposé, être en possession d'une pensée lucide, d'une volonté tenace et persévérante. Nier l'existence d'un trouble n'est peut-être pas le meilleur moyen de le guérir. A vrai dire, ce n'est pas celui que nous préconisons. .

De même que, dans le traitement moral, il est indispensable, dans la cure organique, d'utiliser les éléments supérieurs de notre esprit. Il faut, moins encore ici que dans la cure morale, attendre sa guérison d'une formule répétée à satiété, d'un mot redit machinalement, de manière à créer une sorte d'automatisme somnolent et vide de

pensées. Il se peut qu'un tel traitement ne soit pas absolument sans action, surtout au début, sur des êtres simples, crédules, impressionnables, profondément troublés devant le guérisseur. Mais, on peut le dire avec certitude, des résultats ainsi obtenus dépendent de l'impression première et ne résistent, ni au temps, ni à l'accoutumance.

Pour obtenir mieux que cette amélioration transitoire, ce qu'il faut, c'est avoir foi en sa propre puissance, développer ses forces natives par un entraînement approprié, avoir confiance dans le succès final qui doit nous apparaître indéniable, II faut se dire « Je veux guérir », et le vouloir en vérité, sachant que la force est en nous.

Il faut naturellement créer l'accoutumance à cette pensée. Il faut que cette pensée se grave dans notre esprit, qu'elle s'y maintienne. C'est pourquoi, chaque jour, matin et soir, nous nous répéterons la phrase pendant une dizaine de minutes, mais nous la répéterons en toute conscience, avec une volonté claire et forte, afin que l'inconscient demeure toujours, comme il le doit, sous les ordres de la conscience. Surtout, il faut vivre intensément cette phrase à graver en sa pensée. Il faut se mettre, surtout au moment où on la répète dans l'attitude physique et morale de l'être bien portant que nous allons redevenir. Il faut écarter le doute, la défaillance, toutes les pensées tristes et déprimantes et mettre en place des sentiments de joie, de lumière, d'optimisme, de confiance; il est indispensable de voir le succès devant soi et de l'atteindre consciemment.

Il faut s'imaginer être déjà la personne que l'on sera une fois guéri, quand on aura repris et développé toutes ses forces, quand on sera redevenu actif, quand au lieu d'être une peine et une charge pour son entourage, on sera son soutien et son bonheur. Une fois cette représentation mentale bien installée dans notre esprit, il faut persévérer, ne pas se laisser rebuter.

Les émotions nobles ont un grand retentissement, une action profonde sur notre vie organique. La joie, l'enthousiasme nous soutiennent, nous galvanisent. Tel qui ne remonterait pas le cours de sa maladie s'il restait en tête à tête avec soi-même, luttera contre le mal et triomphera s'il se sait utile à quelque cause qui l'intéresse. L'âme se soulève et les fonctions internes s'en ressentent; c'est un puissant revivifiant que la volonté de vivre.

II faut donc fuir la crainte, rejeter les idées noires dans lesquelles trop de malades se complaisent. Ces idées moroses ne servent qu'à engendrer le découragement. Il faut s'affirmer énergiquement, avec le plus de conviction possible: « Je veux guérir, je vais de mieux en mieux ». Mais il ne faut pas prononcer ces paroles machinalement. Bien au contraire, il faut les dire avec foi, avec ardeur, y mettre toute sa pensée, toute son émotion, toute sa vie, avec les espoirs qui nous la rendent précieuse.

Si ce simple traitement peut suffire à la guérison des troubles légers, il est évident qu'il est insuffisant pour des maladies réellement graves. Nos lésions sont la conséquence de fautes commises à l'encontre des lois de la vie, que ces fautes aient été commises par nous-mêmes ou par nos ascendants. Il faut donc, pour guérir, revenir aux règles de cette vie saine et harmonieuse. Il est facile de se rendre compte qu'un alcoolique ne guérira jamais s'il ne renonce à ses petits verres. Il aura beau se dire: « Je guéris, je vais de mieux en mieux... », s'il continue ses errements, s'il caresse trop dévotement la bouteille, s'il ne

prend pas des habitudes saines et sobres, il ne verra pas diminuer ses troubles qui dépendent de sa boisson et de l'absurde vie qu'il mène.

Il y a donc nécessité pour chacun de nous de revenir à une vie saine et, pour cela, de suivre les indications que nous avons données dans nos précédents chapitres aussi bien sur l'alimentation, que sur la respiration et les exercices physiques.

« Guérissez-moi, me disent bien des malades, guérissez-moi ! Mais surtout, ne changez rien à mes habitudes. » Hélas! si les habitudes sont néfastes, il faut bien les changer pour recouvrer la santé et la sérénité. Procéder autrement ce serait faire comme l'enfant qui veut savoir lire, mais qui ne veut pas apprendre son alphabet. Il faut, avant toute chose, que le malade revienne à une juste compréhension de ses troubles et de leur origine. Beaucoup croient vivre sainement qui ignorent la juste limite de ce que l'organisme admet et de ce qu'il repousse. C'est cette difficulté qui rend l'avis d'une pcrsonne éclairée si nécessaire à la plupart des malades. Combien ai-je vu de pauvres êtres désemparés qui, par une direction éclairée, des conseils judicieux, ont compris leur erreur, ont réparé leurs fautes, sont rentrés dans la norme et ont retrouvé force, joie, santé !

Ainsi que je l'ai dit dans mon ouvrage Voici la Lumière, il n'est pas de trouble organique ou moral — si grave soit-il — auquel on ne puisse porter remède. Toutes les plaies se cicatrisent, toutes les douleurs s'apaisent. La santé et la force sont la loi du monde. Qui vit harmonieusement doit retrouver cette Loi.

Nous possédons en nous, souvent à notre insu, des forces, des énergies formidables qui sommeillent et dont nous ne savons pas nous servir. Dès que nous en prenons conscience, la vie change pour nous. Nous ne voyons pas les choses de la même manière. Ce qui était pesant devient léger; ce qui était sombre s'éclaire, car nous avons découvert la source de la force et de la lumière; la joie a bondi en nous et c'est elle qui doit vaincre le mal et la nuit.

Cette action est grande sur la pensée, sur les idées, sur les maladies de l'esprit et de la volonté, mais elle n'est pas moins réelle dans les troubles organiques.

Combien avons-nous vu de soi-disant moribonds qui, en prenant conscience de ces forces latentes, sont revenus à la vie, se sont sentis pleins de forces pour accomplir de grands travaux, triompher dans des luttes pénibles ! Je songe à des tuberculeux qui sont venus lamentables, la peau collée sur les os, abandonnés de la docte Faculté, persuadés qu'ils n'avaient plus que le souffle de la mort à rendre à la marâtre Nature. Ils étaient abandonnés, et ils s'abandonnaient eux-mêmes. Quand je commençai la lutte, elle semblait bien téméraire ! Cependant les moribonds ont repris confiance en eux et en la vie; ils ont suivi un régime utile; ils ont guéri leurs lésions et, depuis bien des années, ils continuent dans la joie cette existence qui leur paraissait limitée à quelques mois, à quelques jours.

D'autres étaient en proie au cancer; leurs chairs étaient rongées par ce mal qui, dit-on, ne pardonne pas. Ils avaient demandé la vérité au médecin qui les soignait et, avec douceur et pitié, il avait bien fallu leur laisser entrevoir une fin proche et lamentable. Ils ont appris à se connaître, à vivre, à vouloir vivre, à prendre conscience et confiance en cette vie qui ne leur paraissait plus qu'une douleur continuelle. Ils vivent; ils ne souffrent pas. Ils vivent depuis plusieurs années. Ils vivent parce que la pensée de la Vie et de la

Force les a pénétrés de nouveau. Ils ont entrepris la lutte contre le mal, d'abord appuyés sur une pensée amie, puis par leurs propres moyens. Ils sont victorieux; ils mènent à bien leur œuvre, ils font ce qu'ils ont entrepris. Ils triomphent d'un mal. impitoyable parce qu'ils ont enfin compris quelle est la force de la pensée.

La pensée est reine de ce monde pour qui sait l'employer. Elle vainc toute résistance; elle endigue les courants les plus funestes; elle oppose une barrière aux éléments les plus déchaînés; elle est si forte qu'elle peut contrebalancer, par les énergies qu'elle libère dans notre obscure conscience, les assauts des maux les plus graves; elle ramène la Vie où régnait la Mort.

Le psychologue, habitué à ces sortes de luttes, en arrive à penser qu'il n'est pas de limites au pouvoir de la Pensée. Elle peut tout ce qui est bienfaisant, quand elle est utilement guidée.

Un seul mot, bien choisi, devient fomentateur d'énergies formidables. Par exemple, quand j'ai voulu sauver ma femme d'une maladie ne laissant plus d'espoir au médecin, j'ai concentré toutes mes forces, toutes mes pensées dans un seul mot: Vivre. J'ai; montré dans la Science secrète comment j'ai fait de ce mot un levier psychique (Henri Durville. — La Science secrète, p. 648.). Vivre ! Ces lettres contiennent tant de choses ! Elles représentent tant d'énergies, tant de motifs de croire, d'espérer, de vouloir lutter et agir encore, qu'elles semblent posséder une vertu magique. Elles les possèdent en vérité, puisqu'elles peuvent ranimer, réconforter, galvaniser la volonté par les émotions qu'elles lui porte. Elles font jaillir la vie en la faisant espérer.

Un autre exemple aussi typique est celui de Hector Durville. Il a relaté ce cas dans la 6e édition de son Magnétisme personnel. Il démontre quel est le pouvoir immense de la volonté, même dans le cas de lésions profondes extrêmement graves. Mon père, ainsi qu'il le rapporte, était, sans s'en douter, atteint d'urémie brightique par insuffisance, sans albuminurie depuis 1885. En 1914 la maladie éclata brusquement dans une forme extrêmement grave. Les médecins consultés émirent un diagnostic ne laissant aucun espoir. Hector Durville sentit la nécessité de lutter. Il avait une œuvre à terminer; il se devait à elle et, connaissant les ressources infinies de la volonté, il ne perdit pas courage. Aussi, contrairement à tout pronostic médical, il se rétablit. Un éminent professeur de la Faculté de médecine avait été appelé à son chevet et il avait déclaré, avec toute apparence: de raison, que le malade ne passerait pas la nuit. Mon père était, de toute évidence, à toute extrémité. Cependant, il voulut vivre. Il disciplina si bien sa pensée qu il vécut encore près de dix années, dix années qu'il passa jusqu'à son dernier moment à écrire des ouvrages utiles, à faire des cures magnétiques tout aussi remarquables qu'aux belles périodes de sa jeunesse. Telle est la puissance de la pensée disciplinée par la volonté; telles sont les énergies constructives dont nous disposons quand nous savons vouloir, surtout quand un but louable et utile aimante notre volonté.

Que doit faire celui qui veut se guérir lui-même ? Il faut tout d'abord qu'il revienne à une vie saine. La Nature nous a imposé des lois que nous ne saurions enfreindre qu'à nos risques et périls. Quand nous avons succombé, il n'y a de salut que dans un retour aux lois naturelles.

Il faut ensuite acquérir la confiance en soi, connaître sa volonté, les pouvoirs qu'elle représente, les développer par un entraînement judicieux, les renforcer chaque jour et, pour donner des ailes à cette volonté toujours un peu terre à terre, magnifier son cœur qui lui accorde toutes les forces du sentiment. Il faut aller vers la lutte quotidienne, non comme vers un adversaire déjà vaincu et dont on méprise la faiblesse, mais comme vers un ennemi redoutable, contre qui toutes nos forces ne sont pas de trop pour arriver à une victoire définitive. Cette lutte sera difficile et passionnante. Le résultat en est sûr pour ceux qui savent l'entreprendre.

Dites: « Je veux guérir » et, cette pensée bien nettement comprise et formulée, renforcez-la matin et soir par d'énergiques affirmations. Voici l'heure de la libération ! Relevez la tête, et vos peines en seront allégées. Quand vous aurez pris l'habitude de les considérer comme un fardeau passager, vous arriverez promplement à le secouer de vos épaules. Alors, maître de vos forces, vous surmonterez le chagrin à qui vous n'avez que trop cédé.

Toute victoire dépend de vous. Entretenez dans votre cœur des émotions nobles. Toute espérance est permise quand on veut renaître, quand on sait vouloir avec persévérance, quand on accepte et demande la vie avec ses labeurs et ses joies.

Résumé

En somme, ce qui convient pour le traitement auto suggestif d'un état organique, c'est de créer volontairement en soi la certitude de la guérison. Il est de toute nécessité que cette autosuggestion soit pleinement consciente, afin qu'elle produise des effets durables.

Nous avons démontré, en ce qui concerne la cure morale, que l'on ne peut créer une suggestion déterminant une habitude que si l'on s'applique à réaliser en soi-même les attitudes et les sentiments de l'être que l'on veut devenir. Il va de soi que pour réaliser extérieurement ce personnage que l'on veut graver et réaliser dans sa personnalité profonde, le rôle est étudié, travaillé, contrôlé, jusqu'au jour où l'habitude est prise. Pour obtenir un résultat certain et durable, il faut écarter toute méthode qui se contente d'établir un automatisme en répétant machinalement une phrase que le conscient n'accepte ni ne contrôle. Dans ce dernier cas, il peut y avoir, dans des cas exceptionnels, une certaine amélioration due au choc émotionnel, à la confiance inspirée par le guérisseur, mais, par le fait même de l'accoutumance, le choc émotionnel s'oblitère et l'heureuse impression du début disparaît rapidement.

Un autre point, de toute première importance, c'est que, sachant, comme vous le savez, que toute maladie provient de fautes plus ou moins graves, plus ou moins directes envers les lois de Vie saine, il est nécessaire, avant toute chose, de rentrer dans la bonne règle. Il est à peine besoin de dire que l'intoxiqué aura beau prendre, devant sa glace et devant lui-même, les attitudes les plus confiantes et les plus robustes, il ne se guérira jamais tant qu'il continuera à céder à ses funestes habitudes. Ceci est encore une démonstration de l'inefficacité des méthodes automatiques. L'alcoolique peut se répéter du matin au soir et du soir au matin: « Aujourd'hui, de toute manière, je vais de mieux en mieux... », s'il ne renonce pas à ses petits verres, les troubles auxquels il est en proie ne s'arrêteront pas

pour si peu.

Nous avons vu, dans les chapitres précédents qu'il existe des règles d'hygiène qui nous font nous conformer aux lois de la vie telle qu'elle doit être vécue. Au point de vue organique, ces règles se rapportent à l'alimentation qui doit être limitée et choisie suivant nos besoins réels et non suivant notre gourmandise; elles concernent notre respiration qui doit nous fournir abondamment l'air pur qui nous est si nécessaire; elles concernent aussi les exercices physiques qui sont indispensables à l'harmonie de notre corps. Revenus à des lois si sages, nous pouvons avec calme commencer notre entraînement autosuggestif. A ce moment, il ne dépend plus que de nous de retrouvcr une âme saine dans un corps robuste, de réaliser ainsi l'idéal antique qui est celui des initiés.

Quand ces résolutions sont prises et exécutées, on peut dire avec certitude que l'auto suggestion, la foi, la confiance en l'avenir opèrent de véritables miracles. Nous en donnons divers exemples aussi bien dans cet ouvrage que dans Voici la Lumière et la Science secrète. Si nous avions la foi, nous transporterions les montagnes, a dit le plus grand des initiateurs. Il nous en faut bien moins pour recréer dans notre organisme un équilibre qui ne dépend que de nous et qui est la santé réelle, durable, parfaite, telle que nous pouvons et que nous devons la souhaiter.

Le Regard magnétique

« C'est surtout dans les yeux que se peignent les images de nos secrètes agitations, et qu'on peut les reconnaître: l'œil appartient à l'âme plus qu'aucun organe; il semble y toucher, et participer à tous ses mouvements; il en exprime les passiors les plus vives et les émotions les plus tumultueuses, comme les mouvements les plus doux et les sentiments les plus délicats; il les rend dans toute leur force, dans toute leur pureté, tels qu'ils viennent de naître; il les transmet par des traits rapides qui portent dans une âme le feu, l'action, l'image de celle dont ils partent; l'œil reçoit et réfléchit en même temps la lumière de la pensée et la chaleur du sentiment: c'est le sens de l'esprit et la langue de l'intelligence. »

De Buffon.

« L'œil peut menacer comme un fusil chargé et qui vous met en joue, il peut insulter comme un sifflement ou un coup de pied, et sous une autre impression, par des regards de tendresse, il peut faire bondir le cœur de joie... Quel flot de vie et de pensée se décharge par eux d'une âme dans une autre ! Le regard est un pouvoir magique naturel...

« Les yeux des hommes parlent autant que leur langue, et le dialecte oculaire a cet avantage de n'avoir pas besoin de dictionnaire, et d'être compris partout de par le monde. Quand les yeux disent une chose et la bouche une autre, un homme expérimenté se fie au langage des premiers. »

Emerson.

« Voyez se présenter en scène cet artiste dont le regard fin, intelligent et assuré, va directement se fixer sur les yeux de l'assemblée. Une relation presque magnétique s'établit subitement entre les deux parties. Le publie se trouve à l'aise avec le nouveau venu; il rive facilement son regard sur le sien; il l'écoute avec bienveillance, et de ce double rapport naît bientôt la sympathie. Dans ces conditions le succès devient facile.

« Cette qualité de l'œil se rencontre également dans le monde: il y a des gens dont le regard facilite la conversation, donne de l'entrain et même assez souvent de l'esprit. »

Robert Houdin.

« De tous les moyens dont dispose l'homme pour influencer les autres, le regard est certainement le plus puissant. Il ne sert pas seulement à retenir l'attention de la personne avec qui l'on converse et, par conséquent, à faciliter l'influence que l'on peut exercer sur elle; il est aussi une puissance propre qui peut, quand elle est bien comprise et bien dirigée, agir directement sur l'interlocuteur. Il attire, il fascine, il subjugue ceux-là même qui sont les plus capables de résistance et de lutte. »

W. W. Atkinson. — La Force Pensée.

LE REGARD MAGNÉTIQUE

Le regard est une grande source de force. — Etudions-le sous deux aspects: 1˚ en tant que support de volonté; 2° comme moyen d'action sur la personne regardée. — La maîtrise du regard et comment elle doit être comprise. — Exercices préparatoires. — Fixation d'un rond noir. — Regard oblique. — River son regard en déplaçant la tête. — L'exercice devant la glace. — Exercices pratiques d'entraînement dans la vie courante. — Au théâtre, dans un salon. — Dans la rue. — Dans un tramway, en chemin de fer. — Applications du regard magnétique: I. Dans la vie courante. — II. En expérimentation magnétique, hypnotique et suggestive. — Un écueil à éviter. — Méfiez-vous des produits de beauté destinés à aviver l'éclat de l'œil. — Les lorgnons et les lunettes sont-ils nuisibles au développement du regard magnétique ? Non. Pourquoi. Le strabisme et comment il faut le combattre. — Regard hypnotique et regard magnétique; ils ne peuvent être confondus; le premier est brutal, amoindrit la personnalité du fasciné et nous en déconseillons l'usage; le second, essentiellement doux, empreint de bonté et de bienveillance, porte au loin notre volonté calme et décidée. — Résumé,

Le regard est une grande source de force et d'action et c'est un des points sur lesquels doit insister celui qui étudie les sciences psychiques et s'y prépare par un entraînement raisonné.

On ajoute une légitime importance à la manière de regarder des personnes avec lesquelles on entre en relations et on à raison d'éviter les êtres dont le regard fuyant a toujours l'air de se dissimuler, comme si celui qui vous regarde ainsi craignait qu'en livrant honnêtement ses yeux à votre investigation, vous rencontriez au fond la marque de

quelque vilaine pensée.

En magnétisme, le regard a plus d'importance encore. Chacun observe, examine, regarde, mais tous les yeux n'ont pas la même puissance radiante. Pourtant, les regards les plus faibles, peuvent prendre force. Il suffit pour progresser rapidement d'avoir un regard franc, bien droit et assuré, sans effronterie. L'effronterie est bien souvent l'arme du faible qui cache sa timidité sous cet aspect rébarbatif, comme un capitan de théâtre grandit sa taille par des talons et des plumets.

Il ne faut pas toutefois croire que le regard soit simplement le signe d'une probabilité de magnétisme. Il exerce une puissance réelle. C'est par le regard que le serpent fascine l'oiseau et le fait tomber de la branche, pauvre petite boule de plumes palpitantes, hypnotisée et immobile, toute prête à être dévorée. C'est par le regard que le dompteur mate ses fauves et les réduit à l'obéissance.

Nous avons le devoir d'étudier le regard à deux points de vue:

1°. — En tant que support de volonté;

2°. — Comme moyen d'action sur la personne regardée.

Le regard qui se fixe à un point déterminé, nous évite bien des distractions. Lorsque nous faisons une démarche qui nous ennuie, dès que nous sommes en présence de notre interlocuteur, dirigeons notre regard entre ses deux yeux.

Si, au préalable, nous avons exercé notre regard, nous sentons que nous sommes en possession de tous nos moyens. Notre attitude est ferme, sans insolence. Non seulement le fait de regarder calmement prévient en notre faveur, mais il nous donne une certaine autorité sur la personne avec qui nous avons affaire. Nous arrivons avec une force que ne soupçonne pas la personne timide, au regard tremblant et embarrassé, qui ne sait où regarder et se donne de la sorte une attitude peu franche qu'elle ne mérite peut-être pas. D'autre part, le regard fixe développant l'attention, arrête les images dans notre cerveau et favorise la concentration des idées. Si vous avez une affaire à discuter, vous ne perdez pas votre temps à considérer les objets d'art qui décorent le cabinet de l'homme à qui vous parlez, vous regardez bien attentivement votre interlocuteur, de peur qu'un moment de distraction vous fasse perdre quelque parole essentielle. Ce que vous faites dans les circonstances majeures, pratiquez-le à tout instant. Vous gagnerez ainsil une habitude qui décuplera vos chances de succès.

Envisagé comme moyen d'influence autour de soi, dans la vie courante et dans les affaires, le regard magnétique est du plus sérieux appui. En effet, votre volonté si elle est convenablement exercée, s'irradie par votre regard, et si vous observez celui qui vous parle, vous vous rendez compte que votre décision pénètre dans son cerveau à mesure que vous le regardez. Ce fait, qui est d'une constatation courante, se retrouvera plus encore dans les expériences de magnétisme, d’hypnotisme et de suggestion.

D'après ce que nous venons de dire, il ne faudrait pas se figurer que le regard de l'homme magnétique doive être fixe et féroce et se river aux yeux de l'interlocuteur avec l'intention de le vouloir dévorer. Il n'en est rien. Notre rôle n'est pas de dominer, de brutaliser, d'asservir. Il y a là des raisons d'ordre moral. Mais en dehors de ces

considérations, un regard brutal nécessite une tension qui ne peut être que préjudiciable à la personne qui accomplit cet effort anormal. Et à vouloir imposer violemment ses désirs, on risque des troubles graves. Il ne faut pas confondre regard hypnotique et regard magnétique; autant le premier rejoint celui de l'halluciné, du névropathe; autant le second est calme, agréable. Il y a un abîme entre les deux.

image

Fig. 70. — Le regard magnétique est une force paissante clans la vie

II doit être considéré sons deux aspects: 1° en tant que support pour notre attention; 2° comme moyen d'action sur notre interlocuteur.

L'homme magnétique maîtrise ses muscles, ses gestes, ses impulsions; il possède un calme complet. Ce calme s'étend à son regard qui est la source d'où jaillit le plus abondamment l'énergie magnétique. Le regard de l'homme entraîné doit être essentiellement doux, franc, bien ouvert. Il doit passer inaperçu comme toute force véritable. Il ne faut pas regarder les personnes avec un air arrogant ou courroucé, rouler des yeux comme un halluciné, mais diriger ses regards avec une volonté calme et sûre d'elle-même. Le regard magnétique exige des paupières largement ouvertes non écartées démesurément. Evitez tout clignotement. Après quelques entraînements, ce regard magnétique s'exerce sans fatigue d'aucune sorte, ni apparente, ni réelle.

Il existe de nombreux procédés qui visent à donner au regard une puissance magnétique souveraine, mais, fidèle à nos principes, nous ne conseillons que les procédés doux.

Il faut, c'est le point essentiel, éviter toute fatigue oculaire.

Lorsque nous dirigeons nos regards avec force sur un point précis, que nous les y maintenons avec ténacité, bientôt notre vision se brouille, devient confuse. Entre l'objet que nous considérons et nos yeux se forme comme un nuage. L'objet s'estompe, ses contours nous apparaissent avec moins de netteté et si nous maintenons notre tension visuelle, bientôt l'objet disparaît entièrement à notre vue. C'est là un écueil qu'il faut éviter. Ne forçons donc pas.

Les quelques exercices préparatoires qui suivent nous paraissent les meilleurs pour arriver à posséder le regard doux et puissant qui est une des caractéristiques de l'homme magnétique.

Exercices préparatoires

1. — Prenez une feuille de papier blanc et dessinez, au centre, un rond noir de la grandeur d'une pièce de 2 francs. Fixez la feuille au mur de la pièce dans laquelle vous faites vos exercices d'entraînement, à une hauteur qui ne vous oblige pas, étant assis, à lever exagérément la tête pour la regarder, c'est-à-dire environ à 1 m. 40 du sol. Asseyez-vous commodément en face de votre feuille de papier, à 2 mètres de distance environ, pas trop près de façon à ce que la proximité de l'objet à regarder ne vous soit pas une occasion de loucher (strabisme) ou que son éloignement ne vous force pas à cligner des

paupières. Les deux positions sont également mauvaises, car le strabisme hypnotise et le clignement vous enlèverait cette ouverture de l'œil dont vous constaterez vous-même l'extrême nécessité.

Ainsi placé, regardez fixement le rond noir qui est au centre de votre feuille. Fixez-le aussi longtemps qu'il vous sera possible, sans permettre à vos yeux, ni à votre pensée, de s'écarter de cet objet. Outre l'effort de concentration mentale qu'il nécessite, cet exercice a l'avantage de vous accoutumer à la fixité du regard. Si vous vous sentez une tendance à fermer les yeux, levez légèrement les paupières et continuez votre entraînement, aussi longtemps que vous n'éprouverez pas une véritable fatigue.

Certains élèves arriveront, dès le premier essai, à regarder ce disque noir pendant 3 ou 4 minutes, sans accuser la plus petite fatigue. Après quelques jours d'entraînement, ils dépasseront aisément ce laps de temps, atteindront 1/4 d'heure et même davantage. A d'autres, au contraire, une minute même leur semblera bien longue. Ils ne devront pas s'acharner. Dès que la fatigue se fera sentir, ils devront s'arrêter et fermer les yeux un instant, quitte à recommencer après un temps d'arrêt. Il est indispensable, en tout cas, que l'élève accompagne d'un effort de volonté l'éducation du regard. En cas de distraction et pour aider à maîtriser sa pensée, on devra compter mentalement — ou mieux encore à haute voix. Compter, fixe l'attention sur l'acte qu'on accomplit et permet de se rendre compte très exactement des progrès. On doit chercher à augmenter la durée de l'effort. La plupart de nos lecteurs parviendront, sans trop de peine, à compter jusqu'à 100, puis jusqu'à 200. On peut, sans aucune crainte, dépasser ce nombre à la condition toutefois de maintenir le regard sans grand effort.

image

Fig. 71. — Exercice de développement du regard.

Il est excellent, pour la maîtrise que vous désirez acquérir de vous entraîner à fixer un rond noir que vous aurez tracé sur un papier. Celui-ci sera placé le long du mur à hauteur de vos yeux et vous vous efforcerez de le regarder longuement sans cligner des paupières. Inutile de prendre un regard d'halluciné. Un doux et clair regard, franc, nullement agressif, qui soit le véhicule de votre volonté souriante, tel doit-être celui que vous devez gagner.

Cet entraînement peut paraître ennuyeux, au début, mais il en est de même de beaucoup d'autres exercices par lesquels on acquiert des pouvoirs bien moins importants que le regard magnétique.

II. — Il ne vous suffit pas de savoir regarder en face. Vous devez aussi vous habituer à fixer de côte, sans fatigue et sans mouvement de paupières. Pour y arriver, modifiez le premier exercice. Vous devez éloigner la chaise ou la feuille du lieu où elle était précédemment et regarder obliquement, avec la même fixité et la même constance que vous l'avez fait de face.

Cet exercice doit être exécuté en tournant la tête successivement des deux côtés jusqu'à ce que vous puissiez regarder ainsi sans fatigue pendant 5 à 6 minutes.

III. — Après vous être assuré que vous pouvez regarder avec immobilité, vous devez vous accoutumer à considérer le même point, avec la même fixité, quand votre tête se déplace. Pour y arriver, tournez la face d'abord vers la droite, puis vers la gauche. Au cours de ces mouvements, maintenez toujours vos regards fixés sur le point noir. Déployez le plus d'attention possible. Durée de l'exercice: 5 à 10 minutes. Ne jamais arriver à la fatigue.

Cet entraînement est excellent pour fortifier les muscles qui font mouvoir les globes oculaires. Il donne une grande assurance au regard.

IV. — Ce point acquis, dirigez votre regard, non plus sur un papier, mais dans un miroir. Placé devant la glace, à la distance normale de votre vision, regardez votre propre image. Votre regard, comme nous l'expliquerons plus loin, doit être fixé entre les deux yeux, à la racine du nez.

Cet exercice, outre la rigidité qu'il donne au regard, a le grand avantage de vous développer par auto suggestion. En effet, rien ne vous est plus facile que d'imaginer un autre personnage à la place de votre image et de donner à votre interlocuteur fictif tous les aspects des personnes dont vous redoutez l'abord. En outre, l'exercice du regard devant la glace vous sera extrêmement utile pour corriger votre tenue: celle-ci doit être digne. Redressez-vous. Prenez cet air enjoué qui confère une si grande force dans la vie. Reflétez sur vos traits, dans toute votre personne, les pensées nouvelles que vous vous efforcez chaque jour d'acquérir.

Mais il ne suffit pas de vous exercer dans une position assise. C'est une attitude que vous aurez rarement à prendre dans une circonstance difficile. Si vous avez quelque visite importante à faire, ce n'est pas le moment où vous serez assisqui vous fera souffrir: alors, vous aurez déjà entamé la conversation et vous serez en bonne voie. Ce qui présente quelque difficulté, c'est d'entrer dans une pièce, de se présenter devant quelqu'un, d'échanger les premières phrases, et, pour ce faire, vous serez debout. Prenez donc l'habitude d'éduquer votre regard en vous plaçant droit devant votre glace. Vous y gagnerez de l'aisance, un maintien plus assuré quoique sans arrogance, mais qui vous laissera en pleine possession de tous vos moyens.

image

Fig. 72. — Développement du regard devant une glace.

Avant d'exercer son influence magnétique sur autrui, il est utile de s'entraîner devant la glace. Regardez votre propre image en dirigeant vos regards entre les deux yeux, à la racine du nez. Efforcez-vous de donner à vos traits, à toute votre personne ce calme, cette détente qui sont le gage de la maîtrise personnelle.

Savoir être soi-même est une question qui a une grande importance dans le monde. On se demande parfois la cause de certains succès, que ce soit dans le domaine des affaires ou dans celui du sentiment et on ne se rend pas un compte exact du rôle qu'ont joué la simple autorité du geste, la douceur d'une bonne parole, la puissance du regard de « l'homme qui se présente bien ».

Pensez à ce point de l'entraînement psychique. Vous avez avantage à faire concorder les deux entraînements de l'autosuggestion et du regard. Faites cette éducation devant la glace; plus grande sera celle dont vous disposerez et plus le résultat sera net, décisif. Campez-vous dans une pose décidée.

Lorsque votre regard aura gagné de la puissance, jouez, pour vous-même, les scènes qui risquent de vous embarrasser dans l'exercice de votre profession. Que redoutez-vous le plus ? Une visite à votre chef d'usine ? Une entrevue avec votre directeur ? Pensez d'abord aux raisons qui vous poussent à faire cette démarche. Voyez votre droit. Mettez en valeur, dans votre esprit, la parfaite légitimité de votre revendication. Vous redoutez de solliciter la main de celle que vous vous voudriez épouser ? Imaginez que vous êtes devant les parents de votre bien-aimée. Préparez les paroles décisives qui doivent vous faire agréer.

Ainsi dans toute autre circonstance. Simple exercice soit. Mais ne cherchez pas la complication. Eduquez votre pensée. Respirez amplement. Regardez d'un air décidé votre propre image dans le miroir. Inspirez la confiance par votre attitude loyale et énergique. Vous serez surpris, par la suite, de l'aisance que vous acquérerez de la sorte.

Exercices pratiques dans la vie courante.

Une fois maître de votre regard, vous devez chercher à en mesurer la force par des exercices pratiqués non plus dans vôtre chambre, mais dans la vie courante. Le véritable champ d'action est la société humaine. C'est là qu'il faut jouer son rôle. Il y a mille manières de se préparer à cette action sociale. En voici quelques-unes que vous pourrez varier à l'infini.

I.—Au théâtre, dans un salon, regardez une personne placée à une faible distance devant vous et qui vous tourne, le dos: une femme de préférence. Regardez-la à la nuque, avec une volonté calme, mais décidée. Concentrez toute votre énergie mentale sur l'acte qu'elle doit accomplir. Veuillez qu'elle tourne la tête et dirige ses regards vers vous.

L'expérience réussit très souvent ;elle réussit d'autant mieux que vous disposez d'un regard magnétique puissant et que vous savez reconnaître, à première vue, dans la personne que vous voulez influencer, un sujet magnétique. Tout le monde n'est pas également influençable. Il y a des nuances. Les personnes nerveuses, impressionnables sont les plus sensitives. Mais après étude, il vous sera très facile d'établir votre jugement et de reconnaître à coup sûr, au simple coup d'œil, la personne accessible à votre influx magnétique. En abordant l'étude du Magnétisme expérimental, nous vous indiquerons tous les signes qui permettent de reconnaître aisément ce sujet particulièrement réceptif.

En fixant cette personne sensitive à la nuque, vous la verrez, après un temps variable, se sentir mal à l'aise, remuer ses épaules avec des gestes ennuyés, puis porter la main derrière sa tête comme si quelque chose l'avait frôlée, et enfin se tourner vers vous. Vous pouvez, tout aussi bien, concentrer vos regards sur les premières vertèbres dorsales à la naissance du dos, ou entre les omoplates, mais l'action est plus nette lorsqu'elle s'adresse à la partie postérieure de la tête.

image

Fig. 73. — Une expérience sur le regard magnétique

Vous êtes au théâtre. Fixez à la nuque ou entre les épaules une personne qui présente les caractéristiques du sujet magnétique. Concentrez votre énergie sur la pensée que cette personne doit se retourner vers vous. SI votre regard est développé et si vous savez choisir une personne particulièrement réceptive, votre expérience réussira très souvent.

Quand vous tentez de réaliser cette expérience ou quelque autre du même genre, évitez un écueil contre lequel bien des débutants se sont butés: ne gaspillez pas votre force. D'abord, n'en abusez pas en faisant des expériences prématurément. Vous ne pouvez réussir que si vous sentez en vous une énergie calme. Cette maîtrise personnelle, il faut qu'elle se révèle dans toute votre personne. Donc, pas de sourcils froncés, de face tourmentée, de poings crispés, de mouvements musculaires inutiles. Du calme, de l'aisance. Le succès de cette expérience vous est promis par la seule force irradiée de votre regard. Vous crisper, c'est enlever à votre magnétisme toute sa force.

La qualité essentielle de l'être magnétique, c'est le calme. Sans le parfait contrôle de vous-même, de vos gestes, de vos pensées, de vos sentiments, vous ne parviendrez à aucun résultat ou, si vous en obtenez, ils s'effaceront promptement pour ne vous laisser que découragement et lassitude. Au contraire, si vous parvenez à une parfaite maîtrise, vous irradierez autour de vous toute la force que vous ne dépenserez pas en vains et impatients efforts.

En faisant cette première expérience, regardez donc avec un calme parfait, mais avec une concentration profonde. Ne froncez pas les sourcils. Ne serrez pas les poings. Que votre regard rigide, doux sans être agressif, soit comme le prolongement matériel d'une volonté qui se joue — sûre de sa force — des difficultés de ce monde.

II. — Cette expérience, couronnée de succès dans un lieu clos et tranquille où rien ne dérange votre concentration mentale, vous devez ensuite vous entraîner dans un endroit où vous risquez d'être moins en possession de vos moyens. Dans la rue, par exemple, où vous êtes bousculé, où vous devez faire attention à votre chemin et à ses obstacles, faites un nouvel essai sur la même donnée.

Ayez soin de choisir, comme sujet réceptif, une jeune femme nerveuse, impressionnable, émotive, donc très sensible au magnétisme. Elle marche devant vous d'un pas normal, sans être précipité. Tenez-vous derrière elle à quelque distance et regardez-la sans cesse à la nuque. Après quelques minutes, vous serez étonné, sept fois sur dix, de voir cette personne se retourner ou tout au moins donner des signes de gêne, porter la main derrière sa tête, etc.

Lorsque vous serez très entraîné, vous pourrez obtenir de la personne qui marche devant vous qu'elle détourne la tête soit à droite, soit à gauche, selon votre volonté. Mais c'est là une expérience très difficile. Il faut, pour la réussir, deux conditions essentielles:

1°. — Que vous soyiez extrêmement magnétique et ceci demande du temps et un entraînement suivi;

2°. — Que la personne sur qui vous agissez soit un excellent sujet magnétique.

III. — Voici maintenant une autre expérience qui ne présente pas de difficulté insurmontable pour le débutant. Vous êtes dans un tramway, dans le métro, en chemin de fer, en bateau ou dans tout autre moyen de transport public. Regardez discrètement — sans qu'on puisse s'en apercevoir — non la personne qui est assise exactement en face de vous, mais une qui se trouve située obliquement par rapport à votre regard et essayez de la décider, par votre volonté, à se tourner vers vous. Si votre regard a acquis de la puissance, vous serez étonné du succès que vous obtiendrez. Ayez soin de bien choisir la personne sur qui vous expérimentez: qu'elle soit nerveuse, impressionnable. La femme est particulièrement réceptive, surtout si elle est jeune.

Nous le répétons: ces expériences ne peuvent être couronnées de succès que si on est maître de soi. Avant de commander aux autres, il faut commander à soi-même. Nous ne pouvons rayonner autour de nous que si toutes nos fonctions organiques, nerveuses et mentales nous donnent toute satisfaction. Ce serait courir à un échec certain que vouloir imposer ses volontés aux autres avant d'avoir dompté ses impulsivités, ses colères, ses emballements.

Donc, de crainte de vous décourager, ce qui serait funeste à la suite de vos études, ne faites pas d'expériences sur votre entourage avant d'être bien sûr de votre force. N'imaginez pas, surtout, que toute personne que vous regarderez à la nuque ou entre les omoplates, se retournera infailliblement ! Il faut, pour espérer un succès, se soumettre à une discipline sévère. Le résultat dépend aussi de la réceptivité du sujet choisi et toutes les personnes que vous rencontrerez ne seront pas, il s'en faut, des sujets d'une égale sensitivité. Il existe des personnes dont la volonté sera supérieure à la vôtre, soit qu'elles se soient entraînées avant vous, soit qu'elles soient naturellement mieux douées. Il est donc inutile de dépenser votre magnétisme en expériences stériles. Pour éviter cet écueil, étudiez les tempéraments et leurs signes extérieurs et vous arriverez à connaître les êtres qui sont en état de servir sans difficulté à vos premières expériences. Ces sujets sont, tout d'abord, les nerveux, très faciles à reconnaître: d'une constitution plutôt grêle, ils sont animés, font beaucoup de gestes, ne peuvent rester en place. Viennent ensuite les lymphatiques — qui ont la peau blanche, les tissus mous et relâchés — et qui sont également très sensibles à l'action magnétique. Ces deux tempéraments correspondent à peu près aux deux types étudiés par les physiognomonistes sous les noms de vénusien et de lunarien. Tous deux ont les sourcils arqués, formant voûte au-dessus des yeux. Tous deux ont le menton petit, fuyant parfois, indice d'une faible volonté. Nous reviendrons en détail sur ces différents signes.

On peut aussi retenir, comme indice de perméabilité à la force magnétique, l'agitation musculaire exagérée. Toute gesticulation immodérée est un signe certain de déséquilibre nerveux.

Avant d'être bien sûr à la fois de votre puissance personnelle et de la réceptivité de vos sujets, n'influencez que les personnes qui vous semblent susceptibles de céder à votre influence. Faites votre essai avec le plus de foi possible. Et, si vous ne réussissez pas tout d'abord, n'en ayez aucun découragement; c'est que vous vous serez adressé imprudemment à trop forte partie.

Applications du regard magnétique

I. — Dans la vie courante. — Prenez l'habitude de fixer votre interlocuteur à la racine du nez entre les sourcils. Ce n'est pas seulement pour éviter de regarder, la personne fixement dans les yeux que vous devez choisir cette place, mais parce, qu'elle a, par elle-même, une importance capitale. Les initiés hindous l'appellent « l'œil de Çiva » et les adeptes de yoga en font grand cas dans leurs entraînements. Immédiatement au-dessus de la racine du nez, Hector Durville place le siège de l'attention. C'est donc tout près de ce centre que doit porter la force magnétique de votre regard.

Dans la pratique, il est cependant préférable de regarder non pas au centre cérébral de l'attention, mais bien à la racine du nez, exactement entre les deux yeux. Vous tenez ainsi, sous vos regards, les yeux de la personne à qui vous vous adressez. Et qui sait observer découvre dans le « miroir de l'âme » une foule infinie d'idées, de sentiments, d'émotions qui s'épanouissent à la lumière du jour sans même que votre interlocuteur en ait conscience. Les regards que vous croisez apportent avec eux toutes les pensées secrètes, les plus intimes sentiments. Efforcez-vous de comprendre leur langage.

Devez-vous — toujours — regarder votre interlocuteur ?

Non pas. Dès que la personne vous adresse la parole, vous pouvez, si vous l'estimez nécessaire, détourner votre regard. Pourtant, en présence d’une personne faible, abattue, prostrée, il est préférable de maintenir votre regard sur la racine du nez, non seulement pendant que vous parlez, mais encore lorsque vous écoutez la réponse qui vous est faite.

Cette immobilisation du regard au cours de la conversation vous permet une meilleure concentration mentale, une plus grande fixité dans les idées, une plus forte maîtrise de vous-même. Elle tend à supprimer toute distraction, toute idée parasite. D'où une élocution plus nette, des phrases plus suggestives, un empire plus réel sur la personne que vous influencez. Et, en maintenant le contrôle sur les yeux de votre vis-à-vis, vous vous rendez compte, dès qu'il parle, que les idées que vous avez exprimées l'ont touché.

image

Fig. 74. — Les localisations cérébrales d'après Hector Durville

Sur la ligne médiane du front se trouve le centre de l'attention (D). C'est immédiatement sous ce point, à la racine du nez, que doit se poser votre regard lorsque vous voulez qu'il imprime chez votre interlocuteur la puissance de vos pensées.

Un regard bien développé décuple votre action. Mais il est de toute nécessité que cette fixation doit passer inaperçue. Si vous prenez un air rébarbatif et insolent, vous mettez votre partenaire sur ses gardes et vous éveillez en lui une défiance qui ne sera pas sans cause. Au contraire, conservez une expression correcte mais affable. Surtout ne vous approchez pas trop près de la personne à influencer. C'est pourquoi vous devez vous entraîner à regarder à une distance normale, celle où tous vous trouverez dans la plupart des cas de la vie courante. Ce qui est essentiel, c'est que votre regard, aussi bien que toute

votre personne, donne l'impression d'une volonté ferme, mais bienveillante, d'une parfaite maîtrise de vous-même, de sentiments altruistes. En un mot, votre interlocuteur doit sentir en vous une force calme, puissante, généreuse. Si donc, vous allez rendre une visite importante, solliciter un emploi, discuter une affaire, ne vous laissez pas impressionner par la personne à qui vous parlez, non plus que par votre propre anxiété sur le succès de la démarche. Usez du regard, d'un regard assuré, pénétrant, ayez confiance dans le résultat final et vous serez surpris vous-même de l'effet que vous produirez.

Quelques-uns de nos élèves ont le désir de profiter des connaissances acquises pour faire des expériences publiques de magnétisme, d'hypnotisme ou de suggestion. D'autres veulent soulager ceux qui souffrent, faire du bien autour d'eux. A ceux-là, le regard magnétique sera de la plus grande utilité. Rien n'est plus déplaisant qu'un conférencier qui hésite, balbutie, cherche ses paroles, ne sait où poser ses yeux.

image

Fig. 75. — Le regard hypnotique

Le regard hypnotique est essentiellement brutal, dominateur. II fascine avec arrogance, il heurte délibérément, il viole sans pudeur, il pénètre avec effraction, il submerge la conscience du névrosé. Un tel regard a quelque chose d'immoral.

Eprouvez-vous quelque timidité à prendre la parole en public ? Ne regardez pas les premiers rangs de vos auditeurs, mais attachez votre regard sur un spectateur très éloigné. Cette manière d’agir présente plusieurs avantages. D'abord, la personne que vous fixez — du fait de son éloignement — se sent moins regardée et vous pouvez diriger sur elle un regard plus insistant. Puis, vous évitez de la sorte de voir les premiers rangs et d'entendre les demi-paroles échangées, les sourires que votre timidité est toujours portée à interpréter dans le sens le plus malveillant. Enfin, cette attitude a l'heureux avantage de vous contraindre à forcer un peu votre voix qui ne parviendrait peut-être pas, si vous la laissiez à son diapason naturel, jusqu'aux rangs éloignés.

Il est utile de parler quelquefois en public: c'est un excellent exercice qui vous donnera l'occasion de modifier votre attitude, de développer votre regard, de prendre, en un mot, de l'assurance. Dominer sa timidité, vaincre la peur, se mettre en valeur par des qualités réelles, se faire apprécier à sa juste valeur est indispensable à qui veut réussir.

II.— En expérimentation magnétique, hypnotique et suggestive. — Ainsi que nous le verrons en abordant la partie expérimentale, le regard a, dans ce vaste domaine, une importance très grande.

En hypnotisme, il permet d'impressionner rapidement les sujets nerveux et de les prédisposer par conséquent à toutes les expériences que vous voulez tenter, voire même à la production des degrés successifs de l'hypnose: états suggestif, cataleptique, somnambulique et léthargique. Mais le regard fixe, rigide, fascinateur, dont on se sert en hypnotisme est brutal et nous en déconseillons l'emploi.

image

Fig. 76. — Le regard magnétique

De l'œil magnétique émane de la douceur, du calme, de la noblesse, de la bonté. Le regard se pose délicatement, vous suit et insiste avec une douce sollicitude. Il pourrait se raidir et mater, mais à quoi bon ! La force est là au repos, puissante, prête à l'action. Mais celle-ci ne peut être que généreuse et bienfaisante.

Nous reviendrons d'ailleurs sur tous les procédés hypnotiques. Bien des hypnotiseurs ne se servent que du regard pour obtenir le sommeil que Braid provoquait en faisant contempler un objet brillant. Le regard, dans ces conditions, sert uniquement à provoquer une fatigue oculaire intense, prélude de l'état hypnotique. Si la fascination est brutale et le sujet particulièrement influençable, la production d'un état hypnotique peut être rapide. On peut même endormir spontanément un sujet par ce procédé, sans même en avoir l'intention. Dans son ouvrage: Le Sommeil provoqué, le Docteur Gaston Durville cite le fait d'un jeune officier de marine qui, faisant par jeu, dans un cercle d'amis, une expérience de transmission de pensée, fut stupéfait et même un peu effrayé de voir la jeune fille qui lui servait de sujet bénévole, tomber tout à coup en catalepsie. On crut d'abord à un accident maladif. Il n'en était rien: la jeune fille, pourtant nerveuse sans excès, avait été hypnotisée par le regard fixe et brillant de l'opérateur.

image

Fig. 77. Le faciés de l'hypnotiseur.

Le regard brutal et inquisiteur, sans cesse en quête d'une proie à dominer, à asservir s'encadre de muscles contractés qui donnent à la physionomie un aspect peu sympathique.

Quand il s'agit de faire accepter à la conscience une suggestion exprimée par la parole, un regard doux et pénétrant est utile: il augmente notre emprise sur la personne à influencer. Ce regard doit souligner toute suggestion que nous voulons faire admettre. Bien entendu, il est indispensable que notre regard ait les qualités requises. Donc, avant de chercher à l'utiliser, éduquons-le soigneusement devant la glace. Il en est de nos regards comme de nos paroles et de nos gestes. Ce sont des moyens qui nous permettent d'extérioriser nos états d'âme. Réservons un regard un peu dur pour les actions énergiques et un regard attentif et fixe, mais absolument bienveillant pour les sanctions persuasives. Il y a des nuances qu'il faut saisir. Ainsi toute suggestion imposée doit être soulignée d'un regard énergique, solide, qui n'admet pas la contradiction. Tout au contraire, la suggestion raisonnée exige plus de douceur: votre regard sera direct, mais doux, conciliant, affable.

En magnétisme — où les procédés sont toujours le plus doux possible, — le regard nous sera aussi d'une réelle utilité. Nous avons déjà dit qu'il est un excellent véhicule de la force magnétique, aussi devrons-nous l'employer pour aider et multiplier l'action obtenue au moyen des autres procédés : passes, imposition des mains, etc... L'œil émet une force qui augmente très sensiblement nos chances de réussite.

image

Fig. 78. — Le faciès du magnétiseur

Sur cette figure règne un calme olympien. Le calme du visage dit le calme des pensées. La noblesse de l'expression exprime la noblesse du cœur. Aucune ride, aucun mauvais dessein. L'intelligence est ouverte pour écouter. Un optimisme souriant règne dans ce clair regard.

II est un point sur lequel il nous faut insister encore: nous ne devons jamais utiliser de procédés qui puissent entraîner la fatigue, soit pour nous, soit pour les personnes qui nous servent de sujets.

En ce qui vous concerne personnellement, vous devez éviter tous les entraînements qui déterminent une congestion du fond de l'œil. Il est donc extrêmement imprudent de fixer des objets très brillants, des sources lumineuses plus ou moins ardentes, que ce soient une lampe électrique, un manchon en incandescence ou le soleil. Tous les moyens qui tendent à augmenter l'acuité du regard par la fixation d'une source lumineuse sont extrêmement mauvais, autant pour la vue qu'ils peuvent perturber que pour le système nerveux qu'ils soumettent à un hypnotisme involontaire, toujours fatigant, surtout quand il est souvent réitéré.

Dans le but de se guérir soi-même de troubles psychiques, quelques hypnotiseurs, peu soucieux de la santé de leurs élèves, donnent le conseil de s'auto hypnotiser en regardant ure objet brillant. Il y a là un réel danger. Nous avons déjà dit que ce procédé va à rencontre de ce que nous en attendons. II suffit d'un peu de réflexion pour s'en rendre parfaitement compte. Lorsque nous hypnotisons un sujet, nous le mettons, s'il y consent — car le sujet garde toujours son libre arbitre — dans un état de passivité plus ou moins parfaite, nous annihilons sa volonté. Il peut, certes, sortir de son état de torpeur dès qu'il le désire; reprendre entièrement conscience; se réveiller, en un mot. Mais qu'il reste passivement en état second, ce sujet hypnotisé est un automate, d'autant plus docile qu'il a confiance en son hypnotiseur. Il se confie pieds et poings liés. Et tant qu'il consentira à rester dans cet état de prostration, il lui sera impossible de prendre des résolutions. Fait-il acte de volonté ? Dès lors sa conscience reprend ses droits et nous voyons le sujet s'éveiller. Il en est de même sur nous: si nous nous hypnotisons, nous devenons passif, incapable de penser sainement, d'associer logiquement des idées, de prendre des résolutions, donc de nous auto suggérer ! L'état d'hypnose est de tous points comparable à l'état de rêve. Ni en rêve, ni en sommeil provoqué nous ne pouvons nous-même nous donner des ordres. D'ailleurs — et fort heureusement, car les sujets hypnotiques sont des névrosés, des grands nerveux, — très peu de personnes peuvent être mises en état second par manœuvres hypnotiques.

Sans répudier complètement l'hypnotisme, qui peut rendre des services dans certaines circonstances que nous déterminerons au cours de notre étude, nous devons lui préférer le magnétisme, et surtout le magnétisme personnel, parce que parmi bien d'autres avantages, il a cette grande qualité de développer à la fois la personnalité de celui qui le donne et de celui qui le reçoit.

En outre, si vous vous hypnotisez, pour arriver à l'épuisement nerveux sans lequel le sommeil hypnotique ne saurait se produire, vous usez vos forces sans aucun résultat. Seule; l'auto suggestion à l'état de veille, pure et simple, à la condition qu'elle génère en vous une émotion saine et puissante, vous donnera des résultats et, loin de vous causer

une lassitude, elle vous sera d'un grand réconfort.

D'autre part, et pour les mêmes motifs, nous devons faire l'entraînement du regard (soit par le rond noir, soit dans la glace) à une distance convenable, qui ne fausse pas la portée normale de la vue. Il en pourrait résulter pour l'élève imprudent une fatigue assez grande des centres visuels. On ne devra pas non plus s'acharner si la fatigue se faisait sentir. Les troubles congestifs de l'œil seraient à craindre si l'on continuait à regarder fixement, soit dans le miroir, soit dans le rond noirci à l'encre. On serait alors en droit de craindre des éblouissements, des nuages qui montent et descendent devant les yeux, des maux de tête violents, des migraines, des insomnies. Dans tous les stades du développement psychique, il faut procéder doucement, avec méthode; c'est la condition indispensable au succès.

Donnons encore un conseil qui concerne surtout les femmes: méfiez-vous des produits de beauté destinés à aviver l'éclat de l'œil. Le prospectus vous promet le charme séducteur ? C'est bien tentant. Il est entendu que des préparations sont employées en Orient comme collyre et que, par conséquent, elles sont mieux qu'inoffensives. Mais avez-vous la certitude que ces produits sont tels qu'on vous les annonce ? Sont-ils aussi purs qu'ils le devraient pour ne vous causer aucun mal ? Le mieux est de laisser en repos toute cette pharmacopée de beauté et de vous contenter d'eau pure, de préférence froide, sans aucune addition. L'eau froide, à laquelle vous vous accoutumerez graduellement si vous n'en avez pas l'habitude est tonifiante; elle resserre les tissus, active la circulation, et, en ce qui concerne le globe de l'œil et les glandes lacrymales, son action est aussi bonne qu'efficace. Par l'emploi constant de l'eau froide, vous éviterez ces inflammations si pénibles qui donnent des larmes sans cause, et qui, au cours de votre entraînement, diminuent votre acuité visuelle en même temps qu'elles vous privent d'une partie de votre puissance magnétique. Si donc vous sentez quelque fatigue oculaire pendant vos entraînements, ayez soin de vous baigner les yeux, plusieurs fois par jour, dans de l'eau froide. Avec une œillère, ces petits bains d'yeux ne souffriront aucune difficulté.

On nous pose souvent la question de savoir si les lorgnons ou lunettes sont utiles ou nuisibles au développement du regard magnétique. Ils ne sauraient être nuisibles, et même, ainsi qu'Hector Durville le dit dans sa Physique magnétique (Hector Durville. — Physique magnétique, 2 vol. Paris, 1895-1896.) les effluves magnétiques, à l'instar des rayons lumineux, peuvent être concentrés par les lentilles et autres verres, ce qui, avec la direction de la volonté, peut servir à leur utilisation. D'autre part, les lunettes, en même temps qu'elles vous servent à mieux diriger l'énergie de votre regard, vous isolent de l'action des autres. Les comédiens représentent l'usurier ou l'homme d'affaires véreux avec des lunettes de couleur qui lui sont utiles surtout pour cacher l'expression de ses yeux et lui permettre d'observer les autres à l'abri de cet écran. Cette description pittoresque est basée sur l'observation. Les verres de couleur sont, à la vérité, un obstacle à la vue des personnes et, si on peut les employer dans des buts perfides, ils ne doivent pas pour cela être un sujet de suspicion, car ils sont employés autrement que par les traîtres de mélodrame.

En tous cas, ceux de nos élèves qui portent des lunettes ou des lorgnons et qui craignent, de ce fait. une entrave à leur développement n'ont qu'à suivre nos conseils pour

se rendre compte de l'inanité de leurs craintes.

Quelques rares personnes parmi les nerveuses ont du strabisme. Loucher empêche le développement du regard. Il faut que nos deux rayons visuels soient parallèles, qu'ils s'appuient, pour ainsi dire, l'un sur l'autre. S'ils se rejoignent, donnant l'impression désagréable que la personne regarde l'extrémité de son nez (strabisme convergent), ou si les deux regards s'éloignent, chacun se promenant où il lui plaît (strabisme divergent), il est bien certain que la personne ainsi affectée ne peut donner aux autres une impression de force, de maîtrise.

Il faut de toute nécessité combattre ces fâcheuses tendances. On y parviendra dans la très grande majorité des cas avec notre premier exercice. S'aidant du papier fixé au mur, s'entraîner à regarder le cercle noir d'un seul œil en maintenant l'autre fermé avec la main. Regarder ce point de mire en redressant le regard dirigé anormalement. Ainsi, est-ce le globe oculaire droit qui tourne vers l'extérieur: s'obliger de cet œil à regarder le disque noir qu'on placera à sa gauche. On peut encore fixer l'objectif en tournant la tête d'un quart de tour tout en s'efforçant de maintenir le rayon visuel bien rigide. Procéder de même pour l'autre œil, en s'inspirant du même principe.

Nous y insistons encore: le regard magnétique, puissant, mais essentiellement doux, ne peut être confondu avec le regard fixe et brutal des hypnotiseurs, surtout de ceux qui pratiquent la fascination. La fascination, est un phénomène très réel, mais dont, à notre avis, il est préférable de se garder. Il peut être utile pour mater les fauves et dominer certains malades privés de leur raison, mais dans la pratique de la vie courante, ces yeux hagards risquent, plutôt de faire rire. On n'épouvante que les petits enfants. D'ailleurs, le résultat que la fascination procure, c'est un amoindrissement de la personnalité, qui peut aller jusqu'au sommeil hypnotique. Ce n'est pas ce que vous devez chercher.

Ce qui vous est nécessaire, c'est de prendre conscience de votre force, de votre valeur et de donner ce sentiment à ceux qui vous approchent. Si vous leur exposez de bonnes raisons avec une calme confiance, à moins d'être butés sur une opinion adverse, vous les amènerez à penser comme vous par les seules ressources de votre intelligence et de votre droiture. Vous seriez désolé, je veux le croire, que, prenant empire sur vous, l'on vienne cambrioler votre cerveau pour y faire entrer de force des idées et des sentiments. C'est ce que vous risquez de faire à autrui avec les yeux fascinateurs — en admettant la réussite, moins fréquente que les hypnotiseurs le disent.

Le regard magnétique est fort éloigné de tout cela; il ne vise point à commettre une action violente, mais à donner à celui qui parle pleine conscience de sa valeur. Aucune atteinte n'est portée à la personnalité de celui qui écoute. Notre but n'est nullement de pousser nos élèves à violenter des esprits et des consciences, mais à se développer eux-mêmes pour arriver ensuite à aider et soutenir les autres. Certes, nous n'oublions pas que la vie actuelle ne saurait être dépourvue de préoccupations matérielles, et nous n'avons rien omis pour mettre nos élèves dans les conditions les plus favorables pour tirer le plus grand et le plus honorable profit de leur travail, mais ici encore l'assujettissement de l'un ne fait pas le bonheur de l'autre. Ce qu'il faut éviter avec soin, c'est que votre regard faiblisse et s'intimide. Qu'il fuie, et vous donnez prise aux volontés extérieures. Ne cédez pas lâchement devant l'arrogance d'un homme qui n'a peut-être pas votre valeur morale.

Restez vous-même. Mieux, n'ayez qu'une pensée constante: vous perfectionner, gagner des qualités. Veuillez conquérir votre place dans la société. C'est votre droit et plus encore votre devoir.

D'autre part, votre regard, s'il est tel que nous vous le conseillons: net sans hardiesse, droit sans brutalité, vous donne un aspect de franchise qui dispose en votre faveur. Un regard fascinateur peut, quelquefois, imposer une volonté; un regard magnétique, seul, inspire confiance.

Le point essentiel pour vous est de conquérir toute votre liberté. Une fois maître de vous, vous n'aurez plus besoin d'exercer votre regard par le rond noir ou par tout autre procédé. Vous aurez acquis un avantage que rien ne pourra vous faire perdre. Vous considérerez vos yeux comme une source inépuisable de force. Et cette force, vous vous empresserez de la mettre au service de tous ceux qui en ont besoin. Que votre magnétisation soit douée et bienveillante. Bienveillante surtout.

Résumé

« Ton discours est écrit sur ton front; je l'ai lu avant que tu aies parlé », disait Marc Aurèle. Si le front est à ce point révélateur, que dire des yeux ?

Les yeux contiennent toute l'âme et c'est par eux, plus encore que par l'expression du visage, que l'on peut, si l'on est réellement observateur, connaître ce qui se trouve caché sous le front de l'interlocuteur, diagnostiquer ses sentiments, ses sensations, plus encore, le fond même de sa pensée, ces idées innées qui sont à l'esprit ce que les hérédités physiques sont à notre tempérament. Les yeux sont les révélateurs de toute la vie psychique; ce sont deux baies dont la forme importe peu à celui qui les considère du point de vue de l'esprit; leur véritable beauté ce n'est pas leur forme : c'est ce que l'on découvre par eux, de bonté, de grâce, de sérénité, ou bien, au contraire, de passions mauvaises, d'éclairs contenus ou échappés. En un mot, ce n'est pas la forme de l'architecture, c'est le site révélé par la fenêtre qui nous intéresse, quand nous voulons étudier un sujet. Il est donc de première nécessité que nous apprenions à observer le regard des autres; mais, en ce qui nous concerne, nous ne saurions mieux faire qu'éduquer soigneusement le nôtre.

Comme nous l'avons dit, l'œil extériorise notre véritable personnalité; le regard amène au jour toute notre vie intime. La parole peut mentir; elle peut narguer le sentiment intime de celui qui veut le cacher par pudeur ou par duplicité; le regard est contraint à la franchise: il parle quand les lèvres se ferment.

Que les yeux soient bleus, bruns ou noirs, qu'ils aient la couleur du soleil ou de la tempête, chacun possède son charme particulier qui fait, en général, tout le caractère de la physionomie. Il est des regards durs comme l'acier qui semblent pénétrer dans l'âme, y chercher, avec une brutalité chirurgicale, ce qu'il conviendrait de cacher, qui cherchent à imposer à des regards doux et plus faibles une volonté despotique. Il est des yeux doux et caressants, qui semblent livrés sans défense à cette volonté absorbante. Il est des yeux qui rient; il en est d'autres qui livrent, avec une douloureuse pudeur, le secret de tourments infinis; d'autres implorent notre aide, s'abandonnent avec une touchante confiance à ceux

qui semblent pouvoir soutenir leur peine. Il en est qui fuient, se dissimulent tremblent, ne peuvent supporter le regard, semblables en cela au regard des animaux méchants, qui ne peuvent pas affronter le lucide regard de l'homme. Ces yeux, en général, déplaisent, nous imposent une sensation de méfiance et de crainte. D'autres, par leur beauté, par leur grâce rieuse ou triste, captivent, enjôlent, séduisent, réalisent, en un mot, la parole de Salomon:

« Tu m'as pris mon cœur par un regard de tes yeux. »

Les plus beaux yeux, en ne tenant compte que de leur forme ne sont pas toujours les plus magnétiques. Il est beaucoup de belles fenêtres qui donnent sur des paysages sans horizon et sans beauté. Ce que le psychiste requiert des yeux qui l'intéressent, c'est le regard, source de force calme et souveraine. Pour avoir cette force, il faut que le regard soit direct, qu'il exprime l'honnêteté, qu'il rayonne l'altruisme. Le point capital, c'est la force, dirigée par la droiture, la pureté des intentions.

Acquérir cette force magnétique du regard est un des premiers buts du psychiste débutant. Les produits de beauté n'ont que faire ici; il n'est besoin de kohl ni d'autre chose; il n'est pas davantage question de ces procédés hypnotiques qui donnent au regard une dureté presque féroce. Ce qu'il faut, c'est obtenir un doux éclat; un feu voilé qui brille sans éblouir; une douce fixité, à égale distance de l'arrogance et de la timidité. Le regard, ainsi compris, extériorise la maîtrise de soi, le calme, la confiance, l'optimisme, non pas un contentement béat et sans cause, mais un optimisme pondéré, basé sur la raison. Il faut fuir ce regard fascinateur qui subjugue ou veut subjuguer. Celui-là ne révèle pas une vraie force. Une vraie force est libre et ne veut pas soumettre les autres.

Vous acquerrez, si vous le voulez avec suite et application, ce regard magnétique, empreint de douceur et de force. Comme nous l'avons dit, entraînez-vous en fixant un rond noir que vous avez placé au mur, à la portée de vos yeux, sans qu'il soit nécessaire de les lever ou baisser exagérément. Regardez-le de face d'abord, puis obliquement, d'abord à droite, puis à gauche, pour agrandir autant que faire se peut votre champ visuel. Quand votre regard ne vacillera plus, exercez-le au théâtre, dans un salon, dans un tramway, dans la rue. En ayant soin de choisir une personne sensitive, vous servant pour cela des indices extérieurs que nous vous avons enseignés, vous verrez que votre regard fait sentir son action magnétique.

Ce regard magnétique ne sera pas seulement pour vous le sujet d'expériences curieuses; il sera surtout une source de succès dans toutes les situations de la vie. Quand vous parlerez à quelqu'un pour lui faire partager votre manière de voir, regardez votre interlocuteur à la racine du nez, entre les deux yeux; vous constaterez d'abord que cette attention vous empêche d'éparpiller vos idées, le concentre et les rend plus fortes. De plus, ce regard ainsi posé fait pénétrer votre conviction chez la personne à qui vous parlez. C'est un excellent moyen de suggestion.

N'oubliez jamais ce point essentiel: alors que le regard hypnotique est dur, brutal, inquisiteur, domine avec arrogance et cherche surtout à se faire obéir, heurtant les sentiments, pénétrant avec effraction dans l'intimité de la pensée, le regard magnétique est plein de douceur et soutenu par une certaine majesté. Il convient, pour exercer toute sa puissance, qu'il s'accompagne d'un port noble, de gestes mesurés, d'une intelligence vive. Le regard magnétique ne veut pas commander mais convaincre pour se rendre utile. Il doit donc représenter une force au repos, paisible, toujours sûre d'elle-même et confiante

en l'avenir.

La Concentration mentale

« Que l'homme s'efforce de purifier ses pensées, Ce qu'un homme pense, il l'est: voilà l'antique secret. »

Maitrayana.

« A sa pensée vacillante, mobile, difficile à contenir, difficile à maîtriser, l'homme intelligent impose la même rectitude qu'un faiseur de flèches à une flèche. »

Dhammapada.

« On juge qu'un homme est capable de grandes choses par l'attention qu'il apporte aux plus petites. »

Tacite.

« Regarde au dedans des choses: prends garde de te tromper sur la qualité, sur le mérite de chaque objet. »

Marc-Aurèle.

« Ne te laisse pas entraîner sans réflexion par les paroles et les actes d'autrui. Parle et agis seulement quand ta raison t'aura indiqué le parti le plus sage. La délibération, obligatoire avant l'action, t'évitera ainsi les actes déraisonnables. Ce qui vraiment rend l'homme malheureux, c'est de parler et d'agir sans règle ni mesure. »

Pythagore (Vers d'or recueillis par Lysis).

« II n'est pas de grandes actions suivies qui soient l'oeuvre du hasard et de la fortune; elles dérivent toujours de la combinaison et du génie. Rarement on voit échouer les grands hommes dans leurs entreprises les plus périlleuses. Regardez Alexandre, César, Annibal, le grand Gustave et autres; ils réussirent toujours. Est-ce parce qu'ils ont du bonheur qu'ils deviennent ainsi de grands hommes ? Non; mais parce qu'étant de grands hommes, ils ont su maîtriser le bonheur. Quand on veut étudier les ressorts de leurs succès, on est tout étonné de voir qu'ils avaient tout fait pour l'obtenir. »

Napoléon

(Paroles recueillies par Las Cases. — Mémorial de Sainte Hélène, 14 novembre).

« La faculté de ramasser toute son intelligence, toute sa volonté, tout son entendement

sur une pensée ou une action déterminée est une des plus précieuses que l'homme puisse posséder. »

W, W. Atkinson. — La Force Pensée.

« Penser ! Ah ! voilà la difficulté: celui qui ne réfléchit pas trouve tout ce qu'il a l'habitude de voir parfaitement naturel; il naît, vit, puis meurt sans s'être demandé pourquoi il y a quelque chose. Par contre, le moindre incident qui ne ressemble plus à ceux de sa banale existence l'affole. — II en est autrement de celui qui pense, et le moindre insecte, le dernier brin d'herbe, la plus petite cellule du végétal ou du corps des animaux sont l'objet de ses méditations et de son admiration. »

Docteur Paul Gibier. — Analyse des choses.

LA CONCENTRATION MENTALE

L'attention, son importance dans tout phénomène psychologique. — Les deux temps du rythme mental: concentration et isolement. — Les distractions d'Edison. — L'attention, critérium de l'intelligence. — L'attention spontanée. — Ses répercussions vasomotrices. — Influence de l'attention sur les fonctions respiratoire et cardiaque. — Action sur le système musculaire. — Influence réciproque des mouvements et de l'attention. — La lecture de la pensée par l'activité musculaire inconsciente. — Notre travail musculaire et notre travail mental sont comme deux roues dentées engrenées l'une sur l'autre. — L'attention volontaire; comment la pousser à son maximum. — La maîtrise des mouvements inconscients. — Premier exercice. — Deuxième exercice. — Troisième exercice. — Quatrième exercice. — Cinquième exercice. — Sixième exercice. — Septième exercice. — Huitième exercice. — Neuvième exercice. — Dixième exercice. — La concentration mentale dans toutes les circonstances de la vie courante. — Le rythme mental et ses répercussions heureuses sur les rythmes organiques. — Les « tiroirs mentaux ».— Apprenez à regarder, à voir, à observer, — Résumé.

Après nous être occupés de rétablir l'équilibre de notre organisme physique et de le maintenir en parfaite santé, grâce à une alimentation rationnelle, à une respiration bien comprise, à des exercices physiques doux; après avoir démontré comment nous pouvons acquérir la maîtrise personnelle grâce à l'auto suggestion émotionnelle et à un regard magnétique puissant, abordons la troisième partie de notre développement, celle qui nous donne les moyens de parfaire l'éducation des phénomènes supérieurs de l'esprit.

La qualité primordiale, celle qui est à la base de toutes nos facultés psychiques et mentales, est l'attention. Sans elle, notre esprit n'arriverait qu'imparfaitement à la connaissance des objets, et presque point à leur utilisation. Attention, mémoire, raisonnement, jugement, sont des facultés entièrement liées.

Que notre attention ait toute sa force et aussitôt toutes nos facultés psychiques prennent leur essor. Au contraire, notre attention est-elle défectueuse, intermittente ? Nos autres

facultés ne répondent plus à nos désirs.

Qu'est-ce donc, au juste, que l'attention ? C'est la faculté que possède notre esprit de se concentrer sur un objet et d'en saisir, avec plus ou moins de rapidité et d'exactitude, tous les caractères et tous les rapports. Le seul énoncé de cette définition nous démontre l'importance capitale de l'attention dans toutes les opérations de l'esprit.

C'est en développant l'attention que l'on parvient le mieux, et le plus sûrement à développer la mémoire, comme nous le verrons dans le chapitre consacré à cette faculté. En effet, si notre esprit ne voit que d'un regard distrait les objets ou les connaissances qui lui sont présentés, il n'entrevoit que quelques aspects, ne leur découvre aucune particularité saillante, et, de ce fait, ne peut en conserver qu'un souvenir flou. Au contraire, si celui qui doit garder la mémoire d un fait ou d'un objet a intensifié sa force d'attention, il a pris du même coup l'habitude d'associer les idées, et le fait ou la chose, dont il doit enregistrer la notion, entre dans son esprit comme un être vivant et en sortira armé de toutes pièces, le cas échéant, C'est ce qui avait fait dire aux Grecs, nos maîtres en toute beauté, que les Muses, c'est-à-dire les productions ou les inspirations de l'esprit, étaient filles de Mnémosyné, la mémoire. Magnifique et charmant symbole de notre plan de développement.

L'attention contribue aussi à nous assurer une plus grande maîtrise sur nous-même. En effet, quel est celui qui s'effare et prend peur à la moindre alerte ? N'est-ce pas l'impulsif qui, comme l'enfant, prend ses désirs et ses craintes pour des réalités ? Qu'une auto fasse retentir bruyamment sa corne, il sursaute et, si vous lui montrez qu'il ne courait aucun danger, il vous répondra: « J'avais cru... Je n'avais pas fait attention. » En effet, c'est du manque d'attention que viennent la plupart de ces sensations exagérées. Un coup d'œil juste, jeté sur les faits par une personne assez maîtresse d'elle-même, ramène aux proportions de la réalité l'épouvantail souvent anodin par quoi nous nous étions laissés surprendre.

Si même le danger est réel, c'est encore celui qui ne s'affole pas, qui sait cultiver et concentrer son attention qui verra le premier la chance de salut, toujours possible dans les pires choses, et qui saura en tirer profit. C'est cette attention, poussée à son maximum d'intensité, que nous allons étudier sous le nom de concentration mentale.

Quand nous aurons acquis cette connaissance, nous étudierons l'état psychique inverse, la détente complète de l'esprit que nous nommons isolement.

A toute période d'effort, doit succéder une période de calme, de repos, pendant laquelle les organes récupèrent les forces qu'ils viennent de dépenser durant l'action. C'est la Loi du Rythme. Nous ne saurions mieux régler ces périodes de travail et de repos que sur l'exemple du cœur, l'organe le plus délicat et le plus essentiel de notre organisme. Cet organe se contracte pour envoyer le sang jusqu'aux parties les plus éloignées du corps, puis il se détend, ce qui constitue pour lui la période de repos. Il en est de même pour notre esprit. Il faut lui demander, quand il est à l'œuvre, une grande somme de travail, mais il est aisé de comprendre que cette tension ne peut pas s'éterniser, si l'on tient à garder sa santé. A cet effort devra succéder un repos qui sera proportionnel à la somme de travail donnée. Ce repos se trouve dans le sommeil naturel et, mieux encore, dans

l'isolement. En effet, ce dernier état donne à l'esprit la possibilité de se détendre, de ne penser à rien on du moins de se reposer sur une idée sans importance, d'un ordre tout différent de celle qui nous a occupés.

Ne pas s'arrêter à temps présente de graves dangers. Ceux qui ne savent pas s'isoler, qui ne peuvent mettre un frein à leur activité, sont souvent victimes de cet état de choses. La pensée qui les préoccupe s'attache à leur esprit et envahit toute la conscience. Bientôt, elle tourne à l'obsession. Que d'hommes d'affaires dominés par un flot d'idées sans cesse en ébullition finissent lamentablement ! La neurasthénie les guette. Et bien des vies qui s'annonçaient magnifiques ont été gâchées par ignorance de la loi du Travail et du Repos. Sans aller jusqu'au désarroi mental, l'effort intense est cause de distractions. Et certaines sont fatales. On l'a vu par l'exemple de Curie qui a trouvé la mort dans un stupide accident de voiture. Pensif, toujours préoccupé par ses recherches scientifiques, il a été bousculé par un véhicule en traversant une chaussée. Sans doute, il aurait évité cette fin tragique et prématurée si sa pensée avait été moins absorbée. Un tel savant qui disparaît est un grand deuil pour la science. Cet accident ne serait pas survenu si Curie, le père de la radioactivité, avait connu l'art de se reposer. De tels exemples nous montrent combien cette connaissance est indispensable.

Les distractions d'Edison, qui n'ont fort heureusement jamais eu des conséquences aussi malheureuses, sont cependant célèbres. MM. Albert Keim et Lumet rapportent l'épisode suivant de la vie du célèbre inventeur américain.

Le fait s'est passé à Boston. Dans cette ville, pleine d'écoles et d'Universités, mais aussi très ouverte à la vie industrielle, on s'occupait beaucoup, à ce moment, des travaux de Morse et de la télégraphie en général. Un jour, le directeur d'une école s'adresse au bureau télégraphique de la Western Union pour avoir un conférencier bien au courant, de la question, et assez sûr de son sujet pour en parler de manière à se faire écouter avec plaisir d'un jeune auditoire. Edison, choisi pour cette causerie, est ravi de l'accepter, d'abord parce que le thème lui est familier, ensuite parce que l'auditoire des écoliers lui est sympathique, et aussi — c'était ses débuts et le futur inventeur était loin d'être millionnaire — pour joindre à son traitement quelque profit supplémentaire. Acquérir des livres et des appareils pour continuer ses études était pour lui une douce perspective. Le jour de la conférence arrive, mais contre toute attente, Edison ne parait pas. Les jeunes gens s'impatientent. Bref, l'heure passant, un de ses amis part à sa recherche. Jugez de son étonnement: non sans peine, il trouve Edison sur un toit. Le célèbre inventeur était en train de poser un fil télégraphique ! En préparant sa causerie, une idée nouvelle lui était venue. Il avait d'abord résolu le problème sur le papier, puis, emporté par le désir de faire pratiquement la preuve, il était monté sur le faîte de l'immeuble. Là, entièrement à ses essais, il avait oublié totalement son auditoire.....

Ces distractions ont été si fréquentes dans la vie d'Edison que le magicien de Manlo-Park est considéré, outre-Atlantique, comme l'homme le plus distrait du monde. Il lui est arrivé, comme on le cite d'Ampère et de plusieurs savants, de porter une lettre à la boîte, et, arrivé devant la poste, regardant l'heure, de mettre sa montre dans la boîte aux lettres et de ne s'apercevoir du changement qu'en voulant faire entrer de force l'enveloppe dans son gousset.

Mais il est une distraction d'Edison qui dépasse peut-être toutes les autres. Elle lui advint le jour même de son mariage, Sa femme en fut la victime. Il était marié depuis quelques heures, avec une femme qui lui était chère, et il était des plus heureux. Toutefois, il ne lui fut pas possible de passer toute cette journée sans entrer dans son laboratoire. Ses recherches le passionnaient. Le soir, à une heure tardive, un ami d'Edison, passant devant la maison fut extrêmement surpris de voir de la lumière filtrer au-dessous des fenêtres. Il entra et fut plus étonné encore en trouvant son illustre ami absorbé, comme d'habitude, par ses expériences.

« — Voyons, Tom, lui dit-il familièrement, vous n'y pensez pas. Il est plus de minuit et vous devriez être chez vous ?

« — II est si tard que cela ? dit l'inventeur surpris. Passé minuit ! c'est étonnant. Mais, j'y pense, je suis marié de tout à l'heure et l'on peut s'inquiéter chez moi. Ma foi, j'aurais bien dû rentrer plus tôt. »

Heureusement pour le grand homme, sa jeune femme était capable de le comprendre et d'excuser ses distractions qui sont la rançon de son génie et le petit côté amusant, mais parfois pénible, de sa gloire. Madame Edison fut toujours pour lui une compagne parfaite, passionnée pour ses idées.

Nous voyons par là de quelle utilité peuvent être la concentration et l'isolement. La concentration mentale, bien comprise, offre la possibilité d'éduquer des enfants paresseux, ou distraits, ou qui manquent de mémoire, parce qu'on n'a pas encore su leur faire attacher une idée à chacun des mots qu'ils enregistrent sans y rien comprendre, comme font des perroquets. Nous rendrons également service à des adultes qui ne sont pas en état de maîtriser leur inconscient. L'habitude que nous leur faisons prendre de la concentration mentale leur donne la possibilité de considérer un fait, un événement, une idée d'un simple coup d'œil. Ainsi, chaque notion prend sa valeur réelle. Elle n'est plus décuplée, comme dans la peur, par une imagination déréglée. Et, du même coup, disparaissent toutes les répercussions désastreuses d'une émotivité maladive. Nous arrivons à cette maîtrise avec un minimum d'effort quand nous comprenons le mécanisme cérébral. D'autre part, l'habitude de contrôler notre activité musculaire est pour nous un appui précieux.

En montrant l'importance de l'attention, nous avons dit qu'elle est la base de toutes les opérations de l'esprit. Voici un fait qui démontre qu'elle peut être un critérium de l'intelligence.

« Un éleveur de singes, dit Darwin, qui achetait à la Société zoologique des espèces communes au prix de 5 livres (125 francs, au cours d'avant guerre) la pièce, en offrait le double, à la condition de pouvoir les garder quelques jours chez lui, afin de faire son choix. Quand on lui demanda comment il pouvait, en si peu de temps, voir si tel singe serait un bon acteur, il répondit que tout dépendait de leur pouvoir d'attention. Si, pendant qu'on parlait ou expliquait quelque chose à un singe, son attention était aisément distraite par une mouche sur le mur ou quelque autre bagatelle, le cas était désespéré. Essayait-on, par des punitions, de faire agir un singe inattentif, l'animal devenait rétif. Au contraire, un singe attentif pouvait toujours être dressé. »

Sans vouloir comparer les écoliers à des singes, nous pouvons dire qu'il en est de

même pour eux et pour nous. Il faut étudier attentivement et s'efforcer de juger la valeur des idées qui pénètrent dans notre champ mental. En procédant ainsi, : nous apprendrons certainement mieux et plus vite que celui pour qui cette étude, entreprise à contre cœur et continuée sans goût, sera une sorte de pensum fastidieux.

Ecoutez une conférence, lisez un livre : si votre attention est distraite, si vous ne prenez pas la peine de suivre l'orateur qui peut-être ne parle pas assez éloquemment pour tenir en bride l'intérêt fugitif, si vous lisez « avec le pouce », comme disait l'abbé de Pradt, il ne vous restera rien de la conférence ou de la lecture. Les mots vous effleureront à peine; les idées qu'ils évoquent ne pénétreront pas dans votre conscience. Vous aurez dépensé votre temps en pure perte et c'est toujours un tort et un préjudice pour vous.

Il est tellement vrai, comme nous l'avons dit, que l'attention a une grande autorité sur nos réflexes et qu'elle est le gage de notre maîtrise personnelle, que c'est une base sur laquelle on se fixe pour l'examen auquel sont soumis nos aviateurs avant de recevoir leur certificat d'aptitude. Dans le dangereux travail qu'ils choisissent, une minute d'inattention peut être suivie d'une chute mortelle. On a vu, pendant la guerre, que les attaques aériennes dont ils étaient l'objet étaient terribles et foudroyantes. Au cours de la bataille, ils ne devaient pas un seul moment se laisser déconcerter. En toute lucidité ils devaient décider ou de survoler l'adversaire, ou de l'affronter avec la mitrailleuse ou de le surprendre par une manœuvre hardie. Pour connaître le degré de maîtrise de nos futurs pilotes de l'air et, par conséquent, leur force d'attention, puisque les deux facultés sont connexes, on place sur leur poitrine un sphygmographe qui enregistre les troubles de leur rythme pulmonaire. Ensuite, au cours d'une conversation, on tire à l'improviste un coup de revolver près de leur oreille. Plus la force d'attention est grande, plus le jeune homme est attaché aux paroles qu'on prononce et moins la réaction qu'il éprouve à ce bruit inattendu sera grande et durable. Celui qui est maître de son attention commande à son émotivité.

L'attention spontanée

Etudions de plus près le mécanisme psychologique de l'attention.

Elle présente deux formes : une forme spontanée, une forme volontaire. L'attention spontanée, naturelle, est la forme fondamentale, primitive de l'attention. L'autre, au contraire, est le résultat d'une éducation, d'un entraînement. Nous allons les étudier toutes deux, car, pour obtenir complètement l'attention volontaire, il faut parfaitement connaître le jeu de l'attention spontanée. Il nous est facile d’étudier celle-ci par ses manifestations motrices.

Ribot dit: « L'attention sous ses deux formes, n'est pas une activité indéterminée, une sorte « d'acte pur » de l'esprit, agissant par des moyens mystérieux et insaisissables, son mécanisme est essentiellement moteur, c'est-à-dire qu'elle agit toujours sur des muscles et par des muscles, principalement sous la forme d'un arrêt. »

Toute idée a tendance à se traduire en acte: c'est un fait sur lequel nous reviendrons longuement en traitant de la suggestion. « Tout état intellectuel est accompagné de

manifestations physiques déterminées, » dit Ribot, et Setcheneff ajoute d'autre part: « pas de pensée sans expression. » Mais si l'idée peut se traduire en actes ou amener une augmentation de mouvements, elle peut, dans certains cas, déterminer un résultat opposé, une détente, un relâchement musculaire, quelquefois une inhibition motrice complète.

« Les répercussions physiques de l'attention peuvent, dit encore Ribot, se ramener à trois groupes: phénomènes vaso-moteurs, phénomènes respiratoires et phénomènes moteurs d'expression. »

Examinons tout d'abord les phénomènes vasomoteurs:

Nos vaisseaux sont sous la dépendance de notre système nerveux grand sympathique. Les nerfs qui commandent à ces vaisseaux sont de deux ordres: nerfs vasodilatateurs, ayant pour mission de dilater veines et artères, et nerfs vasoconstricteurs dont le rôle est de les contracter. L'idée, l'attention spontanée, ont des répercussions sur ces deux sortes de nerfs. Nerfs vasodilatateurs: qu'une vive émotion nous surprenne — joie, colère, crainte — nous rougissons. Un afflux sanguin s'est fait à la peau. Pourquoi ? Tout simplement parce que les nerfs vasodilatateurs ont été affectés, ils ont dilaté les vaisseaux capillaires de la région cutanée. Il en est résulté uns appel de sang en quantité suffisante pour que la masse en apparaisse au travers des tissus.

Si nous accomplissons un travail cérébral considérable, notre tête se congestionne, devient lourde, nos yeux s'injectent de sang. Le phénomène s'est produit tout doucement, d'une façon presque sournoise, mais s'il se fait brutalement, d'un seul coup et qu'un vaisseau cède à cette poussée, c'est l'apoplexie dont on connaît les graves conséquences. Influence évidente de la pensée, de l'effort cérébral sur les nerfs vasomoteurs.

« La circulation sanguine, dit Maudsley, est plus active dans l'organe cérébral pendant qu'il travaille que pendant le repos. Nous sommes donc autorisés à dire que l'attention, en se portant sur un ensemble d'idées, a pour effet d'accélérer la circulation dans le substratum nerveux de ces idées. C'est précisément ce qui arrive, lorsqu'une idée s'est fortement emparée de l'esprit; elle maintient dans le cerveau une circulation active qui ne permet pas de se reposer et de s'endormir. »

Des émotions peuvent arriver au même effet. Dites brusquement et avec autorité, à un grand nerveux: « Oh, vous rougissez ! » et vous le verrez s'empourprer.

Le phénomène inverse peut tout aussi bien se produire. La pensée agit très nettement sur les nerfs vasoconstricteurs. Une émotion pénible, une mauvaise nouvelle, une longue attente, un sentiment de crainte, un surmenage cérébral, surtout s'il se produit aux heures ordinaires du sommeil, nous fonf pâlir par inhibition ou exténuation. Le premier de ces phénomènes, s'il est assez marqué, peut entraîner la mort ou tout au moins de graves syncopes. On a vu des personnes s'évanouir de frayeur, et des mères mourir subitement en apprenant tout à coup la perte d'un être cher, leur enfant, leur mari.

Les répercussions de l'attention sur les fonctions respiratoires, et par contre coup sur le cœur, sont aussi nettes. Sous l'influence de la pensée, de l'émotion, le rythme respiratoire change, il se ralentit et subit parfois un arrêt temporaire. C'est un effet qui peut provenir à

un moindre degré d'une attention soutenue trop longuement. Le bâillement qui souligne cette fatigue est l'effet du ralentissement de la respiration. Souvent aussi, en pareil cas, nous produisons une inspirations prolongée pour renouveler amplement l'air de nos poumons. Nous sommes obligés de lutter et nous faisons plusieurs inspirations profondes. C'est ce que nous voyons se produire pour quantité d'hommes de lettres, d'hommes d'affaires qui s'adonnent à des travaux cérébraux de trop longue baleine et qui se sentent, après ce surmenage, le besoin de respirer pour décongestionner leur cerveau surmené. Ils sortent, ne fût-ce qu'une demi-heure, ils respirent largement et leur tête se dégage de l'afflux sanguin qui l'alourdit. Ils se retrouvent bientôt dans leur état normal.

Le soupir est un autre phénomène du même ordre. Il est un signe de fatigue, que celle-ci soit physique ou morale. Nous en voyons l'exemple chez les coureurs. Ils arrivent au but dans un état complet d'épuisement et le premier signe de leur fatigue se montre sur la respiration. Non seulement leurs muscles sont dans un état de flaccidité extrême, mais leur respiration est diminuée, presque suspendue et cette diminution d'activité a un contre-coup sur les vaisseaux qui se contractent et donnent au visage une pâleur souvent cadavérique.

Un fait analogue se produit quand l'attention, l'émotion, sont poussées à leur plus haut degré. Elles amènent une immobilité temporaire des muscles. Le Docteur Sikorski dit « l'étonnement, ou plutôt l'émotion qui accompagne le processus psychique de l'attention, est surtout caractérisé par la suspension momentanée de la respiration, phénomène qui saute aux yeux quand on est accoutumé à la respiration accélérée des enfants. »

Inversement, une émotion peut accélérer le rythme pulmonaire.

Envisageons maintenant l'action que la pensée, en général, et l'attention soutenue, en particulier, exercent sur notre système musculaire.

Il est d'observation courante que les grands nerveux gesticulent beaucoup. Ils ont une activité cérébrale désordonnée, en rapport avec leurs gestes qui sont plus nombreux, plus amples et plus violents qu'il n'est utile à l'expression de leurs pensées. Au contraire, l'honune magnétique, capable de commander aux autres et à lui-même, fait peu de gestes: il domine ses réflexes, il les dirige et ne leur permet d'agir que s'il en voit l'utilité. On raconte même de certains hommes supérieurs des faits qui prouvent que leur attention toujours présente, toujours en éveil, si elle sent l'agitation musculaire les gagner, par suite de la colère ou de la contrariété, savent en tirer parti, au mieux de leur intérêt présent. Quand Bonaparte signa les préliminaires de Leoben, il était extrêmement jeune et entouré des plénipotentiaires autrichiens qui voulaient profiter envers lui de la supériorité de leur âge et de leurs habitudes diplomatiques. Le général n'était pas de force à ce jeu-là, et il sentit, après plusieurs heures de discussion, une violente colère s'emparer de lui. Craignant de n'en pas être maître, il jugea bon de la dériver de façon à en tirer parti. Il saisit un précieux cabaret de porcelaine qui se trouvait sur la table, le jeta à terre en s'écriant:

image

Fig.. 79 et 80.

Vos pensées, nos sentiments, nos émotions se manifestent sur notre visage.

Lorsque nous prêtons attention, le muscle frontal entre en jeu.

L'expression du rire faux, est produit par la contraction du muscle grand zygomatique.

« Je vous briserai tous comme cela. » Après ce mouvement, son calme était revenu, mais celui des antiques diplomates était parti; ils avaient sérieusement peur de ce militaire qui les tenait dans sa main. Ils signèrent des conditions beaucoup plus avantageuses qu'ils n'en auraient accepté une heure avant.

L'habitude de certaines pensées, de certains sentiments, crée sur notre visage et dans nos mouvements, des habitudes qui se répercutent sur la forme même et qui ont donné naissance aux sciences d'observation. Il serait curieux de faire une étude des muscles expressifs, mais ce serait sortir du cadre que nous nous sommes imposé. Il est cependant des muscles dont le jeu traduit très nettement nos états d'âme. Le Docteur Duchenne (de Boulogne) a provoqué, par l'électricité, la contraction isolée d'un certain nombre de muscles de la face sur un homme atteint d'anesthésie et il a fixé par la photographie les résultats de ses expériences. Il a constaté qu'il suffit souvent de la contraction d'un seul muscle pour exprimer une émotion, chaque état affectif produisant une seule modification locale. Ainsi, le Docteur Duchenne a établi que le frontal est le muscle de l'attention, l'orbiculaire supérieur des paupières le muscle de la réflexion, le pyramidal le muscle de la menace, le grand zygomatique le muscle du rire, le sourciller le muscle de la douleur, le triangulaire des lèvres le muscle du mépris, etc...

image

Fig. 81 et 82. — La face est bien le cadran des sentiments.

En se contractant, le muscle triangulaire des lèvres donne l'impression de tristesse.

Dans la douleur, c'est le muscle sourciller qui entre en action.

Toute la physiognomonie est basée sur l'étude de modifications de ce genre, et il y aurait beaucoup à prendre dans les travaux des spécialistes dans cette forme de recherches. D'après ce que nous venons de voir, nous ne pouvons que conclure avec eux que le visage est le reflet de nos pensées ou que, plus exactement, suivant l'expression populaire, « la lame modèle le fourreau. »

Une étude qui a été moins souvent faite est celle des gestes et par conséquent de l'influence de la pensée sur les mouvements de notre corps. Ribot cite les remarques et les calculs de Galton, qui a observé un auditoire de cinquante personnes pendant un cours ennuyeux. Les mouvements appréciables de l'auditoire étaient en moyenne de quarante-cinq par minute, environ un par personne et très nettement apparents. L'attention du public ayant été éveillée, le nombre des mouvements diminua de moitié et les mouvements qui se produisirent furent plus modérés, plus brefs et à la fois plus rapides.

Cette action de la pensée chez des personnes normales est moins visible parce qu'elle est contenue par la volonté et par les exigences de l'éducation. Chez les nerveux qui n'ont pas le contrôle de leurs réflexes, cette action se trouve multipliée et, de ce fait, plus apparente. Leur pensée, toujours en ébulition, maintient leurs muscles dans une activité

constante. « Les maniaques, constate Griesinger, peuvent faire, pendant un temps parfois très long, une dépense de force musculaire à laquelle un homme sain ne suffirait pas. On les voit passer des semaines et des mois entiers presque sans sommeil, en proie à une fureur violente, et la seule explication de cette énorme dépense musculaire semble être celle-ci: par suite d'une anomalie de la sensibilité des muscles, ces malades n'ont pas le sentiment de la fatigue. »

J'ai connu une malheureuse persécutée qui est restée pendant plus de trois mois sans prendre presque aucun repos. Elle ne se déshabillait jamais. Préoccupée sans cesse d'ennemis imaginaires, elle était en proie à une activité cérébrale qui ne cessait à aucun moment de la journée. Elle semblait vivre par miracle dans un surmenage constant. Une autre persécutée, s'imaginant poursuivie par des malfaiteurs occultes qui l'influenceraient, l'envoûteraient, s'ils connaissaient son domicile, changeait d'hôtel chaque nuit, afin que l'on ne put savoir où elle couchait. Pour dépister ses persécuteurs imaginaires, elle ne passait donc jamais deux nuits de suite au même endroit, aussi transportait-elle avec elle tous les objets auxquels elle tenait. Le tout était placé dans une grande valise de voyage, bourrée à crever et dont elle ne se séparait jamais. Comme tous les persécutés, la malheureuse dormait très peu, toujours aux aguets du mal qu'on voulait ou qu'on pouvait lui faire. Aussi, dès le petit jour, elle repartait avec sa valise, une valise lourde même pour un homme, et se remettait en courses vers un autre quartier de la capitale. Un homme robuste n'aurait pas tenu à cette existence: elle la supportait parfaitement, trouvant dans son obsession des forces musculaires hors de proportion avec son tempérament à l'état normal.

Si notre attention se manifeste au-dehors par des mouvements musculaires, inversement, nous pouvons remarquer que les mouvements musculaires agissent sur l'activité cérébrale.

Binet admet cette hypothèse que les mouvements de la face, du corps, des membres et les modifications respiratoires qui accompagnent l'attention sont les conditions nécessaires, les éléments constitutifs, les facteurs indispensables de l'attention. « Le spectateur naïf qui s'ennuie à l'Opéra, dit-il, parce qu'il ne comprend rien à la musique, devient toute attention, s'il se produit un brusque changement de décor. C'est-à-dire que l'impression visuelle a produit instantanément une adaptation des yeux et de tout le corps. Sans cette convergence organique, l'impression s'évanouirait rapidement. »

De nombreux exemples journaliers manifestent cette influence réciproque des mouvements et de l'attention. Si nous nous sentons mal disposé pour travailler, nous étirons nos bras et nos jambes avec l'idée assez juste que ces mouvements nous dégourdiront non seulement les muscles mais l'esprit. Le matin, au saut du lit, nous sentons-nous mal éveillés, la tète lourde encore du travail de la veille ? Nous éprouvons le besoin de bailler pour nous mettre en train, pour sentir nos idées plus claires. Cela est fréquent, mais ce n'est pas ainsi que nous aurons « une âme maîtresse du corps qu'elle anime ». Souvenez-vous de Napoléon. Jamais, peut-être, homme n'eut une telle puissance de travail. C'est qu il savait voir toute chose, la classer avec méthode et la reprendre quand il estimait en avoir besoin. Ses périodes de sommeil étaient des plus courtes, mais, il l'a dit mille fois lui-même et Las Cases le rapporte dans le Mémorial de Sainte-Hélène,

son sommeil était profond et réparateur. En outre, s'il avait un moment de liberté dans la journée, il se refusait à toute pensée et, fût-ce dans un fauteuil, sur une chaise, ou dans sa tente en campagne, il s'endormait pour la durée du temps dont il disposait. Sa volonté était si parfaitement maîtresse de son corps qu'il s'éveillait juste à l'instant qu'il avait fixé et retrouvait instantanément toute sa présence d'esprit, toutes les idées et connaissances qui lui étaient nécessaires pour le travail du moment. Le seul défaut — à cet égard — de ce grand homme était de ne pas comprendre que tout le monde n'avait pas la même résistance que lui et d'exiger de ses ministres et de ses secrétaires la même somme de travail qu'il était lui-même en mesure de donner.

Une marche rapide, une course accélérée font affluer le cours des idées et de la parole. Elles produisent ce que Bain appelle « une ivresse mécanique ». C'est pourquoi les écoliers se trouvent beaucoup plus aptes au travail après une récréation au grand air où ils ont pris un exercice violent qu'après un repos passé à lire ou à discuter « pour faire comme les grands ». Il faut exiger des enfants des exercices musculaires; ceux-ci rétablissent les rythmes respiratoire et circulatoire et permettent ensuite à l'attention de se concentrer complètement et avec une plus grande facilité.

Dans les moments de fatigue, de dépression, de préoccupation, plus d'un conférencier a retrouvé la maîtrise de soi-même et de son auditoire en faisant quelques pas, quelques gestes qui ont vivifié le cours de ses pensées. Le geste souligne et porte l'idée: l'orateur parle alors avec force et netteté, il fait plus d'impression qu'il n'en aurait fait en demeurant immobile.

Faire quelques pas sur l'estrade, accomplir des gestes, tracer des figures au tableau amène une excitation cérébrale et cette stimulation a bien souvent réussi à des orateurs fatigués, à court d'idées. Ces mouvements ont ranimé leur afflux cérébral et leur ont donné des vues nouvelles, peut-être seulement le temps de les trouver avec la sensation que le public perdait moins patience. Mais, en défalquant ce dernier facteur tout suggestif, il est certain que le mouvement et la pensée ont de profonds points de contact. Sans parler des quakers d'Amérique et d'Angleterre qui, saisis par une inspiration soudaine, étaient pris de tremblements nerveux et prophétisaient, on a vu des exemples presque aussi frappants.

Un orateur connu a une méthode très originale d'évaluer la durée et l'importance de ses discours. A qui l'interroge sur ces points, il répond: « Ma conférence durera dix kilomètres. » Et, si l'on s'étonne de cette singulière manière d'évaluation, il ajoute: « Quand j'ai une conférence à faire, je m'en vais à la campagne, je rassemble mes idées, et je parle en marchant, à peu près comme je parlerais devant mes auditeurs. Comme j'ai un pas très régulier, je sais, en regardant les bornes kilométriques, quelle sera la longueur de ma conférence. Aujourd'hui j'ai fait dix kilomètres. »

D'autre part, voyez cet écolier qui se trouve embarrassé devant un problème ou tout autre travail, il fait mille mouvements inconscients, mais qui aident à la concentration de son attention; il se prend la tête, se gratte le nez, tortille ses cheveux. Subitement, il se frappe le front. Qu'a-t-il trouvé ? Peut-être une erreur, mais à coup sûr une solution.

Ces mouvements inconscients peuvent, dans certains cas, avoir une grande intensité et présenter les caractères les plus frappants. Le Docteur Hack Tuke nous a représenté le célèbre Sir Philip Francis « marchant avec rapidité, comme s'il poursuivait une idée.

Soudain, il s'arrêtait court, se redressait de toute sa hauteur, étendait le bras et prononçait quelques mots de sentence ou quelque belle citation. Les personnes de sa famille, qui cependant étaient bien habituées à ces arrêts subits d'une marche mesurée, à ces allées et venues qu'il aimait faire dans toute la longueur et dans tous les sens de son petit appar.tement, tressaillaient elles-mêmes quelquefois de la véhémence de ses éclats. Quant aux étrangers, ils en étaient absolument transportés. ».

Tous les mouvements inconscients ne sont pas aussi nettement caractérisés: il en est qui sont presque imperceptibles. C'est sur leur observation que se basent tous les phénomènes truqués de la lecture de pensée telle qu'elle se pratique dans les théâtres. Certains opérateurs sont arrivés dans ce genre à une étonnante précision (On trouvera toutes précisions au sujet des trucs employés pour simuler la lecture de pensée dans les études suivantes: Comment on truque la transmission de pensée; La lecture rapide de la pensée; Une expérience de suggestion mentale (Henri Durville, imprimeur-éditeur). Des liseurs de pensée peuvent dire à une personne quel est le mot — leur nom par exemple — auquel elle pense. Le procédé est bien simple: l'opérateur dispose d'un alphabet qu'il a dessiné sur une grande feuille de papier ou sur un tableau noir. Il faut, d'autre part, que le spectateur pense fortement à son nom, le voie nettement en son esprit, le décompose lettre par lettre. On commence par la première lettre. L'opérateur tient de sa main droite la même main du spectateur et la promène au-dessus de l'alphabet. Dès qu'il passe au-dessus de la lettre qui a été pensée, la main du guide a un léger tressaillement, une très furtive crispation, promptement saisie par l'opérateur. La première lettre étant découverte, on recommence la même opération pour la lettre suivante. Et ainsi de suite. Les réflexes musculaires traduisent la pensée; il en est de même des demi-sourires qui échappent à une personne sur qui l'on a caché un objet quand le chercheur est en bonne voie de le découvrir, « brûle », comme disent les enfants.

Nous avons étudié plusieurs liseurs de pensées et refait nous-même, bien souvent, à la Société Magnétique de France ces expériences. Elles sont très faciles à reproduire si on a soin de choisir comme témoin une personne très émotive. Un des liseurs, Bellini, que nous avons suivi de très près, accomplissait des actes relativement compliqués. Il pouvait, par exemple, si telle était notre volonté secrète, prendre une table, la retourner les pieds en l'air et poser une chaise dessus; enlever une carte d'un portefeuille et la porter à une autre personne également désignée; retirer une bague à une dame et la passer au doigt d'un monsieur placé à quelque distance. Pour réaliser chaque expérience, Bellini fermait les yeux, ce qui lui donnait une meilleure concentration mentale. Il est curieux de détailler la série d'actes accomplis par le liseur pour réaliser sa pénétration de pensée. Si nous prenons l'expérience de la bague enlevée des doigts d'un auditeur et replacée dans la main d'un autre spectateur, nous voyons que Bellini entraînait tout d'abord son guide au milieu de la salle; il l'entraînait très rapidement et, quand il sentait une résistance inconsciente et involontaire dans la main qu'il tenait, il s'arrêtait: là se trouvait la personne ou la chose sur laquelle devait s'exercer son action. Il entrait aussitôt dans le rang de spectateurs, allait, venait, talonnait, et dès que les mouvements involontaires de son guide lui signalaient qu'il était au but, il s'arrêtait devant un spectateur. C'était là qu'il fallait accomplir un acte précis. Pour le découvrir, il agissait par élimination: il touchait successivement le chapeau, les cheveux, la fourrure, le corsage, les bras, les mains.

Eprouvait-il un léger mouvement en passant devant la main ? II redoublait d'attention. A cette main se trouvait une bague, il la prenait. Que faire de cette bague ? La porter quelque part ? Où ? Ici la main tenue redevenait inerte et le liseur de pensées s'en allait: il faisait brusquement quelques pas par-ci, par-là et l'insensible résistance qu'il sentait d'un côté lui montrait la direction à prendre. Il s'y engageait résolument. La main le retenait-il bientôt ? La personne à qui donner l'anneau était là, tout près. Chercher le rang de chaises où se trouvait la personne désignée, devenait jeu d'enfant. Il était vite découvert par le même procédé. Bellini y pénétrait, trouvait la personne et, placé devant elle, faisait rapidement une série de gestes dont chacun éliminait une possibilité d'action: placer la bague dans une poche, etc... Il prenait ensuite la main. Son guide était-il satisfait ? Aussitôt il mettait l'anneau à un doigt et les applaudissements du public l'avertissaient qu'il avait réussi.

Plusieurs savants se sont préoccupés d'enregistrer scientifiquement ces mouvements inconscients et de les étudier ainsi. Nous avons dit au début du présent Cours qu'un dispositif à la fois simple et ingénieux a été imaginé à cet effet par le Docteur d'Allonnes. Nous n'y reviendrons pas ici.

Chevreul avait déjà mis en valeur ces mouvements inconscients sous l'empire de la pensée. Il avait observé qu'un pendule composé d'un fil métallique et d'un objet pesant, tenu à la main, oscille au-dessus de certains corps, le mercure par exemple, bien que la main demeure, en apparence, immobile. Il mit une lame de verre entre le pendule et le mercure et vit que les oscillations, d'abord uniformément retardées, finissaient par s'arrêter. Comprenant que le mercure ne devait réellement pas être la cause du mouvement de ce pendule, il fixa plus fortement la main qui tenait celui-ci, au lieu de se contenter de soutenir le bras. Le résultat fut qu'il ne se produisit plus aucune oscillation, que le mercure fut ou non couvert par une lame de verre. Chevreul en conclut qu'un mouvement musculaire inconscient produisait ces oscillations qui l'avaient embarrassé. Il ne se trompait pas, non plus qu'il ne se trompait quand il se souvînt de s'être trouvé dans un état particulier pendant que ses yeux suivaient le mouvement du pendule. L'idée du balancement du pendule, qui lui semblait une association d'idées nécessaire à cet appareil avait déterminé ce mouvement involontaire. Il prit la précaution de se bander les yeux et, quelle que fût la position de son bras et de sa main, les oscillations ne se produisirent jamais plus.

Ses observations l'avaient donc amené à constater que, si le pendule soutenu par la main au-dessus de certains corps, se meut et décrit des oscillations d'une étendue toujours croissante, et si le mouvement décroit et finit par cesser lorsqu'on, met une lame de verre ou tout autre objet entre ce corps et le pendule, cela tient à ce que l'on s'attend à ce que cet effet se produira. Le pendule s'arrête dès que la main cesse de se mouvoir ou que les yeux de l'expérimentateur sont bandés. Il est donc complètement démontré que ces oscillations sont créées par l'association d'idées qui unit la pensée d'oscillation à celle de pendule. Cette association d'idées a pour résultat d'engendrer le mouvement musculaire inconscient qui se traduit visiblement par les oscillations du pendule.

Etudiant le problème du pendule et de la baguette divinatoire appliqués à la recherche des eaux souterraines et des gites métallifères, Chevreul eut toutefois tort de conclure que les mouvements sont dûs uniquement à la pensée de l'opérateur. La question est beaucoup

plus complexe. Mais l'étude approfondie des mouvements inconscients est utile à connaître; il y a là une mine des plus curieuse à exploiter, car certains phénomènes psychiques — comme les mouvements de table obtenus avec contact, l'écriture automatique des médiums, etc... — n'ont en réalité d'autre cause. .

Notre travail musculaire et notre travail mental sont donc comme deux roues dentées engrenées l'une sur l'autre. Qu'une des roues se meuve, immédiatement elle entraîne la seconde, L'impulsion peut d'ailleurs provenir de l'une ou l'autre roue, soit du domaine musculaire, soit du domaine mental.

Nous avons montré, jusqu'ici que l'idée a une action motrice. Inversement, on a vu, sous le coup d'une idée très forte, d'une émotion, la force musculaire disparaître complètement,

Une frayeur, une mauvaise nouvelle « coupent les jambes. » C'est en partant de ce principe que l'hypnotiseur arrive si facilement à empêcher son sujet de marcher, de parler, de se lever de sa chaise, d'accomplir un acte habituel. Pour obtenir cette inhibition de l'activité musculaire, l'opérateur agit sur l'attention. Il impose violemment sa pensée à l'hypnotisé qui, sous l'effet du choc émotionnel, perd contenance, se trouble, chancelle. L'effet est d'autant plus net et rapide que le sujet est plus névrosé — donc plus réceptif — et que l'opérateur sait manier la suggestion émotionnelle.

Mais l'action suggestive intense, le traumatisme psychique déterminé volontairement par l'hypnotiseur n'est pas seul à produire une perturbation profonde dans le champ mental. Le travail cérébral habituel, s'il est extrême, peut suspendre complètement l'activité de certains muscles. Nous n'en voulons pour preuve que l'expression hagarde et atone que l'on voit aux personnes surmenées, préoccupées, qui ne comprennent pas immédiatement ce qui leur est dit; leurs muscles relâchés montrent bien un manque d'attention.

Le mécanisme de l'attention nous étant connu, apprenons maintenant à nous concentrer volontairement, c'est-à-dire à fournir, dans un laps de temps déterminé, un effort cérébral.

L'attention volontaire

L'attention volontaire, nous l'avons dit, est un résultat de l'éducation. Elle dépend d'un entraînement. C'est une faculté acquise par une sorte de dressage. Nous devons tendre à obtenir de cette attention le maximum de rendement dans un temps donné. Nous en constaterons l'utilité en vue de la maîtrise de nous-même ainsi que du développement des facultés supérieures de l'esprit. Quelles que soient nos facultés innées, si nous nous considérons sans partialité, nous nous rendons compte que l'attention volontaire est le produit d'un entraînement personnel ou éducatif. Regardez l'enfant dans la première partie de sa vie: il n'est capable que d'attention spontanée. Ce n'est que par la suite, et avec la collaboration de ses éducateurs, s'ils sont réellement capables de la développer, qu'il acquiert une excellente attention volontaire, qu'il observe avec fruit les phénomènes qui l'entourent.

Pour développer en nous cette faculté si précieuse, nous devons d'abord nous souvenir du mécanisme de l'attention spontanée et de la définition qu'en donne Ribot, en nous fixant sur ses caractéristiques: « Dans le cas d'attention spontanée, le corps entier converge vers son objet, les yeux, les oreilles, quelquefois les bras, tous les mouvements s'arrêtent. La personnalité est prise, c'est-à-dire que toutes les tendances de l'individu, toute son énergie disponible visent un même point. L'adaptation physique et extérieure est le signe de l'adaptation psychique et intérieure. La convergence c'est la réduction à l'unité se substituant à la diffusion des mouvements et des aptitudes qui caractérise l'état normal. »

Ainsi présentée, cette attention, poussée à ses extrêmes limites, peut provoquer des répercussions dont nous ne sommes pas les maîtres et nous devons justement éduquer notre attention en vue de les éviter. Ce qu'il faut, c'est obtenir de nos facultés psychiques le meilleur rendement tout en évitant les troubles dont nous avons parlé au début de ce chapitre : la pâleur, le rougissement, la congestion de la tête, l'augmentation du rythme cardiaque ou pulmonaire, les contractions musculaires inutiles. Ces répercussions organiques réagissent sur le cerveau et nous privent de nos facultés psychiques au moment où nous en avons besoin.

L'entraînement que nous vous préconisons a donc un double but: donner à votre partie mentale le plus grand rendement possible et, en même temps, éviter les réactions organiques toujours nuisibles.

Cherchons d'abord à maîtriser nos mouvements inconscients :

Maudsley a dit: « Celui qui est incapable de gouverner ses muscles est incapable d'attention. » On ne saurait mieux dire. Pour se rendre compte de la justesse de cette observation, il suffit de considérer les grands nerveux qui gesticulent, frappent des mains et des pieds, s'emportent, sursautent à la moindre émotion. Leur cerveau est toujours en action, mais en action désordonnée. Ils sont sans cesse en proie à un torrent d'idées qui courent dans leur cerveau comme un film sur l'écran cinématographique: aucune idée n'est capable de les arrêter, ou plutôt ils ne sont en état d'en arrêter aucune. Aussi, non seulement le jour, mais la nuit, leurs muscles sont sans cesse agités de mouvements plus ou moins conscients: ils se tournent et retournent dans leur lit et leur inconscient, toujours en travail, leur donne sans cesse des rêves. Donc, pour arriver à la concentration mentale, il est nécessaire tout d'abord d'imposer le calme à vos réactions musculaires inconscientes ou tout au moins involontaires.

Voici deux exercices indiqués par M. Hector Durville dans son Magnétisme personnel qui seront très utiles dans ce but.

Premier exercice. — « Tenez-vous droit sur votre chaise, la tête ferme, le menton développé et les épaules aussi effacées que possible. Elevez latéralement le bras droit jusqu'à la hauteur de l'épaule; tournez la tête à droite en regardant le bout des doigts et en maintenant le bras dans sa position horizontale pendant une minute au moins. Faites la même expérience avec le bras gauche et, quand vous serez arrivé à des mouvements aisés et précis, augmentez la durée de jour en jour. Accroissez le temps de 1 à 2 minutes, puis

de 2 à 3, jusqu'à 5.

image

Fig. 83. — Le contrôle de notre activité musculaire,

Noire activité mentale et notre activité musculaire sont en étroite corrélation. Si nous voulons acquérir des facultés mentales puissantes, apprenons à imposer silence à nos muscles. Voici un premier exercice qui tend à assurer la parfaite maîtrise de nos membres supérieurs.

Deuxième exercice. — « Prenez un verre d'eau, tenez-le entre les doigts et tendez le bras bien en face de vous. Immobilisez-le autant que possible, de manière à éviter au verre toute trépidation. Augmentez la durée de l'expérience de la même manière et dans la proportion indiquée précédemment. »

C'est à dessein que nous donnons des exercices très simples. Beaucoup d'élèves sont désireux de se soumettre, dès le début, à des entraînements compliqués. C'est une erreur qui peut amener de sérieuses déceptions. Il est nécessaire de suivre la voie du simple au compliqué. Il faut, en toute chose procéder méthodiquement. C'est la seule condition qui puisse nous assurer des résultats certains et durables. D'ailleurs, ces deux exercices ne sont que des procédés de début: vous pouvez par la suite les compliquer à votre fantaisie, leur en substituer d'autres.

image

Fig. 84. — Autre exercice de contrôle musculaire.

Tenant un verre d'eau devant soi, le bras bien tendu, s'efforcer par une concentration mentale d'arrêter tout mouvement involontaire. Le contrôle mental est parfait lorsque la surface de l'eau est immobile.

En voici quelques-uns, à titre d'exemple:

Troisième exercice. — Placez-vous contre un mur, le dos bien appliqué à la maçonnerie, le corps bien droit, la poitrine bien dégagée en avant, les jambes bien tendues, les talons touchant le mur, les bras tombant le long du corps. Respirez bien calmement et largement. Ensuite, sans changer la position du corps, élevez de terre la jambe droite, de manière à ce que le poids du corps porte sur la jambe gauche. Cherchez à maintenir votre équilibre. Celui-ci étant obtenu, élevez vos bras le long du mur, jusqu'à ce que vous ayiez atteint l'horizontale, puis abaissez-les, en réglant le mouvement d'élévation et d'abaissement sur votre rythme respiratoire.

image

Fig. 85. — La maîtrise de nos gestes.

L'être magnétique possède la parfaite maîtrise de ses muscles, de ses paroles, de ses pensées. Cet exercice tend à donner le contrôle sur la totalité de notre activité musculaire.

Redoublez d'attention afin d'associer parfaitement le mouvement des bras avec la cadence respiratoire. Lorsque vous dilatez vos poumons, élevez vos bras et laissez-les descendre lentement pendant que vos poumons se vident d'air. Cherchez à bien rythmer le mouvement. Seuls les membres supérieurs et la cage thoracique doivent y prendre part. Le corps doit toujours demeurer appliqué contre le mur sans bouger en aucune sorte. Au début, cet exercice présente quelque difficulté, mais il devient aisé par la suite, surtout si nos articulations sont souples. Il est excellent pour augmenter notre contrôle musculaire et, par l'effort cérébral qu'il nécessite, pour développer notre concentration mentale.

image

Fig. 86. — La maîtrise de nos gestes.

Le corps conserve la position de la précédente figure. Tout en maintenant son équilibre l'être qui veut devenir magnétique élève lentement ses bras. La difficulté du mouvement exige un puissant effort de concentration mentale.

Cet exercice peut être modifié de la façon suivante:

Quatrième exercice. — Le corps restant dans la même position, bien droit et toujours appuyé au mur que les talons ne doivent pas quitter, élevez lentement la jambe droite de façon à ce que tout le poids du corps repose sur le pied gauche. Puis, associez un mouvement d'élévation des bras à votre rythme respiratoire, seulement, au lieu d'élever vos bras en suivant le mur, comme dans le précédent exercice, élevez-les devant vous, bien droits, bien parallèles. Levez-les jusqu'à ce qu'ils soient verticaux de chaque côté de votre tête.

Cet exercice est plus difficile que le précédent en ceci qu'il peut, si l'on n'y prend garde, entraîner la chute du corps en avant; c'est justement ce que vous devez éviter. Toute votre attention doit tendre à vous maintenir contre le mur, malgré votre position peu stable. Pendant que vous élevez les bras, emplissez vos poumons au maximum et rejetez l'air à mesure que vos bras descendent. Il faut un mouvement régulier, calme, sans effort apparent.

Vous aurez peut-être, au début, quelque peine à réaliser cet exercice. Ceci dépend de la corpulence, de la souplesse des articulations. Nos jeunes élèves l'exécuteront avec aisance et même avec plaisir. Les personnes âgées et celles qui souffrent de rhumatismes ou de toute autre maladie qui occasionne une gêne articulaire, à vouloir accomplir ce qui leur paraîtra un tour de force, risqueraient des chutes fâcheuses; ils auront donc avantage à se contenter des deux premiers exercices.

Le rythme pulmonaire, on s'en souvient, est le résultat d'un travail musculaire qui met en œuvre le diaphragme, les muscles pectoraux, intercostaux, etc. On s'efforcera d'obtenir un jeu pulmonaire parfait, car ce rythme, nous l'avons vu, est en relation étroite avec notre attention. Que celle-ci soit affectée brusquement par la peur et notre respiration s'en ressent aussitôt. Il s'ensuit des troubles ou tout au moins des mouvements irréguliers du cœur. Les battements sont généralement augmentés. Donc, respirons amplement et avec une régularité d'horloge. Lewes a dit très justement: « Acquérir le pouvoir d'attention c'est

apprendre à faire alterner les ajustements mentaux avec les mouvements rythmiques de la respiration. » Ne dit-on pas, d'ailleurs, d'un être qui pense superficiellement qu'il est incapable d'une œuvre « de longue haleine » ? Assurer à nos poumons un fonctionnement harmonieux, c'est posséder une des conditions indispensables à une parfaite concentration mentale.

On comprendra donc de plus en plus l'intérêt que présente la respiration profonde et rythmée, et nous ne saurions trop en conseiller la pratique.

Voici un exercice qui combine les avantages de la respiration profonde et de la concentration mentale.

Cinquième exercice. — Le mur contre lequel vous vous adossiez pour les précédents exercices ne vous est plus utile maintenant. Vous faites ce cinquième exercice au milieu de la pièce. Vous partez de la position accroupie, et vous vous élevez graduellement jusqu'à la station verticale. Pendant toute la durée de l'exercice, les bras sont le long du corps, le buste est droit, la poitrine bien dégagée en avant, la tête légèrement projetée en arrière. Vous inspirez l'air pendant l'élévation de votre corps et vous l'expirez pendant le retour à la position accroupie.

Voici le détail de ces deux temps.

Elévation. — De la position accroupie, vous vous relevez progressivement jusqu'à la station debout. Pendant ce mouvement, vos bras qui étaient le long de votre corps décrivent un demi-cercle pour venir se placer verticalement de chaque côté de la tête. Pendant que vous vous relèverez et que vos membres supérieurs, toujours bien tendus, accompliront ce mouvement, ayez soin de faire entrer la plus grande quantité d'air dans vos poumons. Les mouvements des membres et la dilatation de la cage thoracique doivent se faire progressivement, sans à coup, comme sans arrêt.Vous compterez mentalement 10 secondes pour remplir vos poumons; puis, à mesure de l'entraînement, vous augmenterez progressivement le temps de l'inspiration qui sera porté à 15, 20, et 30 secondes. Cette durée de 30 secondes nous paraît être un maximum, car il peut être dangereux de la dépasser, surtout pour les personnes prédisposées aux troubles circulatoires.

Rappelons ici la recommandation que nous avons déjà faite au sujet de la respiration profonde: il ne faut pas comprimer violemment l'air dans les poumons, ce qui, distendant démesurément les alvéoles pulmonaires, pourrait détermilicr dans les organismes prédisposés des troubles congeslifs, des maux de tête, des étourdissements, voire même des vertiges d'une certaine gravité. L'air doit pénétrer pour ainsi dire de soi-même, du fait que la cage thoracique augmente d'amplitude par l'abaissement du diaphragme et le soulèvement des côtes. Ne jamais chercher à contraindre violemment les organes, mais, si l'on tente de dépasser le résultat obtenu, il faut s'arrêter à la première gène, à la moindre sensation pénible et recommencer, le soir ou le lendemain à la même heure, en procédant toujours avec une grande douceur et un rythme très calculé.

Abaissement. — Pour ce deuxième temps, le corps quitte la station debout pour retrouver la position accroupie. Pendant qu'on fléchit les genoux, on fait redescendre lentement les bras étendus de chaque côté du corps. Au cours de ce mouvement, on rejette l'air contenu dans les poumons en comptant mentalement le même temps que l'on a compté pendant le mouvement précédent : 10 secondes au début, puis 15, 20, 25, 30 secondes. La recommandation à faire pour ce mouvement, en ce qui concerne la respiration, est la même que précédement : il faut laisser agir les muscles de la poitrine et non pas chasser brusquement l'air contenu dans les poumons. Si on laisse retomber doucement, de leur propre poids, les côtes reviennent à leur place initiale et l'air sort sans hâte de la poitrine.

Pour que cet exercice soit aussi complet que salutaire, il faut donc bien se représenter ses deux temps : 1° élévation du corps et de ses bras en même temps que l'on dilate ses poumons ; 2° abaissement des bras et du corps, à mesure qu'on rejette l'air inspiré.

Cet entraînement amène un meilleur rythme respiratoire, fortifie et développe l'attention du fait qu'on s'efforce de compter mentalement, avec une régularité d'horloge, le nombre de secondes à atteindre pour chaque temps de l'exercice respiratoire. Le fait de compter a une importance, car c'est sur lui qu'est basé le rythme sans lequel l'exercice est d'un bien moindre profit pour notre organisme : aussi devons-nous compter bien également, sans précipitation, sans distraction. Au début, vous pourrez vous aider d'un chronomètre ou, mieux, d'un métronome. Vous pratiquez cet exercice, pendant 10 minutes environ, le matin en vous levant et le soir au moment de vous coucher, quand vous ne porterez plus sur vous que des vêtements lâches. Il est bon aussi de vous habituer à le faire devant une fenêtre largement ouverte, surtout pendant la saison chaude.

Quand vous aurez acquis, par les exercices que nous venons d'indiquer, un meilleur contrôle de votre activité musculaire et de votre rythme pulmonaire, vous pourrez vous perfectionner par l'exercice suivant, indiqué par M. Hector Durville dans Magnétisme personnel.

Sixième exercice. — « Faire une sorte de collier avec une centaine de perles qui ne soient pas top serrés les unes contre les autres. Ce collier étant fait, prendre pour tâche, en le tenant dans les deux mains, de déplacer chaque perle de gauche à droite en les comptant. Porter sur cet acte son attention, toute sa volonté, pour ne pas penser à autre chose et tâcher de déplacer le plus possible de perles dans un temps donné. Moins on laissera errer sa pensée, plus on déplacera de perles pendant ce temps. Il est bon de compter 5 à 600 déplacements, par exemple, de se rendre compte du temps que l'on y met et de chercher à chaque fois, à en mettre le moins possible. »

Voici maintenant d'autres exercices exigeant un effort plus considérable d'attention:

image

Fig. 87. — Autre exercice de contrôle musculaire

S'efforcer de tourner ses pouces en sens contraire. Pour être exécuté fidèlement, cet entraînement exige une attention très soutenue.

Septième exercice. — Chercher à tourner les deux pouces en sens inverse. Réunir ses deux mains devant soi, en croisant les doigts, puis décrire un petit cercle avec le pouce droit, en s'efforçant de le faire le plus régulier possible. Ensuite, pendant que ce pouce tourne, faire avec le pouce gauche un mouvement analogue, mais en sens opposé. Au début, les mouvements s'embrouillent vite, les distractions amènent des arrêts dans les mouvements, mais, à mesure que la concentration mentale devient meilleure, que l'attention se développe, on réussit de mieux en mieux cet exercice qui est excellent pour se rendre compte de l'effort mental déployé. Nous le conseillons à nos élèves : ils devront s'y entraîner afin de le faire régulièrement. Dans la suite, ils arriveront à une régularité, parfaite et ce mouvement qui leur présentait une grande difficulté au début, ils l'accompliront presque sans y penser: le mouvement sera devenu automatique.

Huitième exercice. — Cet exercice est du même ordre que le précédent, mais, au lieu de mettre en jeu les pouces, on l'exécute avec les deux mains dont les doigts sont allongés et réunis en pointe. On tient ses mains devant soi, l'une en face de l'autre, à une faible distance, les doigts réunis en forme de cône. La main droite décrit un cercle de 20 centimètres de diamètre environ, et l'on tend à le faire le plus régulier possible, toujours d'un rythme uniforme. Ce résultat obtenu, et tout en continuant le mouvement de rotation avec la main droite, on décrit un cercle analogue avec la main gauche, mais en tournant on sens inverse.

image

Fig. 88. — Un exercice du même ordre.

Ce ne sont plus les pouces qui sont présentes l'un en face de l'autre. Ici, les deux mains, dont]es doigts sont réunis en cône, décrivent des cercles très réguliers. Les déplacements s'effectuent, comme dans la précédente figure, en sens contraire.

Cet exercice présente aussi une certaine difficulté: il exige une grande attention, mais on devra s'efforcer de le réaliser parfaitement. On y arrivera après un nombre d'essais d'autant moins nombreux que l'effort cérébral aura été plus soutenu.

Neuvième exercice. — Les deux exercices précédents permettent de diriger sa pensée dans le but d'assurer à chaque main un mouvement circulaire en sens opposé. Voici qui est plus difficile: faire d'une main un mouvement circulaire et de l'autre, en même temps, un mouvement rectiligne.

S'asseoir devant une table et, de la main droite, décrire sur le dessus du meuble un cercle de 15 à 20 centimètres de diamètre. S'efforcer de le faire assez lentement, très régulièrement, sur un rythme toujours le même. Puis, pendant que la main droite continue à décrire ce cercle, faire avec la main gauche sur la table nn mouvement rectiligne de va-et-vient. Ce mouvement devra être très net, le champ de déplacement de la main gauche sera de 20 à 30 centimètres.

image

Fig. 89. — Exercice devant la table.

La difficulté s'accroît à mesure de l'entraînement. Tandis que la main droite décrit un cercle, la main gauche exécute un mouvement rectiligne de va et vient. Cet exercice, qui n'est pas sans difficultés, développe puissamment l'attention.

Au début, il sera difficile de faire ces deux mouvements en même temps, car on a toujours tendance à faire le même mouvement des deux mains, la main droite imposant généralement son mouvement à la main gauche. L'effort mental devra viser à bien exécuter les mouvements rotatoire et rectiligne. Cet exercice développe puissamment l'attention et on devra le pratiquer jusqu'à réussite parfaite.

Les écoliers font, par jeu, une variante de cet exercice: ils se frappent d'une main le dessus de la tête, tandis que, d'un mouvement circulaire, ils se frottent le ventre avec l'autre main.

Dixième exercice. — Donnons un dernier exercice qui nous permettra d'apprécier très exactement — par un chiffre —la force de notre attention et de suivre par conséquent, chaque jour, le développement des facultés supérieures de notre esprit.

Il s'agit, en partant du nombre 100, de compter à haute voix, en décroissant: 99, 98, 97, etc., jusqu'à 1, en comptant régulièrement, au rythme de la seconde. Cet exercice qui paraît simple, nécessite cependant une réelle concentration mentale. Il ne faut pas être distrait pour l'accomplir convenablement, car, si on se laisse entraîner par une idée étrangère, on commence par ralentir le rythme, puis on s'arrête de compter. On s'aperçoit bientôt de cet arrêt: il faut alors chercher à se rappeler le nombre auquel on s'est arrêté. On recommence en repartant de 100 et on essaie de dépasser le nombre auquel on s'est arrêté précédemment. Si l'on note soigneusement les points d'arrêts, on saura chaque jour mathématiquement la force de son attention et les progrès que notre entraînement fait faire à cette faculté. Avoir soin de compter au rythme de la seconde, très régulièrement.

Lorsqu'on aura très bien compté de 100 à 1, bien régulièrement, sans arrêt, on augmentera la difficulté en partant de 200, de 500, de 1.000, par exemple. Cet exercice est excellent en ce sens surtout qu'il permet d'apprécier, très exactement par un chiffre, la durée, l'intensité de notre effort cérébral.

Ces exercices préparatoires ayant été exécutés avec un plein succès, on cherchera à mieux se concentrer dans son; travail et dans toutes les circonstances de la vie courante.

Nous indiquerons dans un autre chapitre comment on développe la mémoire, par une meilleure concentration mentale et en s'efforçant de faire des associations d'idées. Ici, nous envisagerons l'importance de l'attention relativement au travail. Une personne distraite, qu'un rien amuse et détourne du principal objet de son attention, est incapable d'un travail suivi et a donc peu de chance de réussir dans ce monde où les conditions du travail sont chaque jour plus difficiles. Au contraire, celui qui étudie son travail, qui y

applique toute sa force et toute sa pensée est l'homme qui doit réussir, car non seulement son travail est mieux fait, mais, le connaissant davantage, il y trouve de nouveaux motifs d'intérêt. L'on fait bien seulement ce qui nous intéresse.

Très développée, la concentration mentale nous permet de fournir un travail dix fois plus considérable que celui qui est fait comme au hasard. Tous ceux qui sont arrivés à des situations prépondérantes sont généralement des êtres qui ont commencé dans la vie avec peu ou point de capitaux, mais ils se sont adonnés complètement à tout ce qu'ils faisaient et, si nous consultons directement ou par leurs mémoires les grands inventeurs, les multimillionnaires, comme Edison, Carnegie, Rockfeller et les autres, dont les débuts furent très difficiles, ils nous diront tous que c'est à force de travail et d'attention qu'ils ont conquis cette fortune qui est le but de tant de désirs. Quand on demandait à Newton comment il avait trouvé la gravitation universelle il avait coutume de répondre: « C'est en y pensant toujours. » On ne trouve rien à moins et c'est un bien mauvais calcul de compter sur le hasard. Seul l'effort, l'effort cérébral surtout, donne la possibilité d'arriver au but que nous nous sommes assigné. Certes cette concentration constante a ses inconvénients, sur lesquels nous aurons à revenir en traitant de l'isolement, mais ce sont des écueils que l'on peut éviter avec un peu de prudence et il n'en reste pas moins vrai que, plus nous sommes attentifs, mieux nous faisons notre travail et, conséquemment, plus nous augmentons nos chances de succès.

Les exercices que nous venons de vous indiquer ont augmenté votre faculté de concentration. Apprenez maintenant à appliquer cette force à vos besoins et surtout à votre travail. Apprenez à penser exclusivement à ce que vous faites.

Etes-vous employé ? Efforcez-vous de remplir votre tâche comme si elle vous était personnelle. N'imitez pas les immortels Ronds de Cuir de Courteline, qui, en entrant à leur bureau, le plus tard possible, n'ont qu'une seule idée: le moment du départ. Encore le hâtent-ils par tous les moyens possibles, et même en avançant les aiguilles de la pendule ! Ce n'est pas un bon calcul. Vous avez avantage, au contraire, à donner tous vos soins à votre besogne car, si vous vous intéressez à vôtre travail, vous produirez plus et mieux et vous avez grande chance, si un emploi supérieur au vôtre se trouve vacant, que vos supérieurs pensent à vous pour le remplir, puisque vous leur avez donné satisfaction dans ce qu'ils attendaient de vous. C'est ainsi que l'on s'élève dans les emplois, et bien des paIrons y font plus d'attention que vous ne pensez.

image

Fig.. 90. — N'imitez pas cet employé distrait

L'employé désordonné, sans cesse préoccupé de son heure de départ, qui pense plus à ses distractions qu'à son travail est le type parfait de l'être qui échoue dans la vie. Le succès se mérite. Sachons prêter attention aux moindres faits et cette habitude aura des répercussions immenses sur toutes nos facultés psychiques et mentales.

On se rappelle le début de la prodigieuse fortune de Jacques Laffitte. Il sortait de chez Rothschild qui lui avait refusé un emploi et, marchant les yeux baissés, il vit dans la cour une épingle. Il se baissa, la prit et la piqua au revers de son habit. Le financier l'avait regardé s'éloigner et remarqua ce geste. Il en conclut, avec raison, que celui qui l'avait

fait, dans un moment d'inquiétude et de déconvenue, serait capable d'attention dans son travail, jusque dans les petites choses: il le fit appeler, lui confia un poste important et le garda chez lui jusqu'au temps où Laffitte s'établit à son compte. Il fit ainsi sa fortune. Sans attendre des événements aussi sensationnels, nous pouvons être sûrs que c'est toujours tout bénéfice de faire son devoir aussi complètement que possible, de s'y montrer ponctuel, assidu et sans distractions.

image

Fig. 91. — Le désordre mène à l'insuccès.

Pour réussir dans la vie, il faut des facultés psychiques puissantes, des qualités réelles: de l'attention, du jugement, de la mémoire, de l'ordre; il faut montrer une application soutenue ; il faut mettre en œuvre une volonté calme, persévérante, toujours égale à elle-même. Il faut plus encore: de l'honnêteté, de la droiture.

Etes-vous votre propre maître ? Ouvrier établi, petit patron, commerçant, industriel, avocat, médecin ou de toute autre carrière ? Là, vous rencontrerez encore plus de facilités pour « sortir », car votre effort ne sera pas limité par la volonté d'un patron et le profit en sera tout entier pour vous-même. Pensez au but que vous voulez atteindre, ayez-en une conception très nette, cherchez à découvrir le sentier qui y mène, prévoyez les obstacles, les tournants, les difficultés. Vous verrez que votre effort cérébral chaque jour renouvelé, vous fera franchir les étapes. Vos efforts seront d'abord couronnés de succès partiels et cela suffira pour le moment à vous inspirer confiance. Les obstacles ne manqueront pas, certes, mais, avec de la réflexion, de la volonté, vous apprendrez à franchir les uns et à contourner les autres; votre attention vous enseignera à la fois la hardiesse et la patience. En effet, une étude approfondie de votre plan vous aura démontré que votre route ne saurait se faire en plaine, mais quelle est âpre et ardue. Vous en saurez d'avance les montées et les descentes et l'espoir, la certitude du succès final vous feront supporter les difficultés transitoires. Le développement des facultés supérieures de votre esprit vous aura conduit à tirer chaque jour un meilleur parti des circonstances même pénibles qui toutes vous conduisent vers le même but.

L'attention donne l'ordre, et l'ordre est une qualité indispensable au succès. De l'ordre dans ses affaires, sur son bureau, dans ses papiers. La meilleure image de cet ordre, ce sont les meubles américains où tout a une place, où les classeurs et les casiers nous permettent de faire presque automatiquement la besogne si souvent fastidieuse du classement. Les documents se trouvent, par le fait même, mis en séries et groupés de telle sorte qu'il nous est presque impossible de ne pas trouver en temps utile le document, que nous cherchons. Il nous suffit d'avoir un répertoire, des rappels, des tables. C'est l'image de notre travail et de la méthode que nous devons-lui appliquer.

Lorsque vous êtes au travail, ne pensez qu'à ce que vous faites, suivant le vieil adage latin: Fais ce que tu fais. Donc, laissez à la porte de votre bureau tous les sujets de distraction: la pensée de l'ami que vous venez de rencontrer et qui vous a conté de si joyeuses histoires, oubliez le riant soleil qui vous invite à la promenade : l'heure n'en est pas encore venue, pensez seulement à vos affaires et, pour vous mettre en bon état de travail, rythmez votre respiration.

Nous avons vu que, si l'attention est poussée à ses dernières limites, elle peut avoir des répercussions organiques. C'est justement ce qu'il faut éviter, car la force nerveuse qui se dépense pour donner une suractivité inutile et même dangereuse à notre respiration dans le cas qui nous occupe, nous fera défaut tout à l'heure, si nous voulons l'employer dans notre labeur. Rythmez votre respiration, respirez calmement, largement, sans effort. L'habitude que vous en aurez prise en faisant vos exercices d'entraînement, vous sera d'un secours précieux car vous aurez maintenant la bonne coutume de dilater complètement vos poumons et de respirer dans les meilleures conditions possibles, sans même y porter attention. Ce rythme respiratoire réagira sur votre cœur; votre circulation se trouvera du même coup régularisée et vous éviterez ainsi les troubles congestifs, les pesanteurs de tête, les gênes de la poitrine qui résultent si souvent d'un travail cérébral soutenu, si on n'a pas la précaution d'en prévenir les effets par l'hygiène respiratoire.

Les rythmes cardiaque et pulmonaire bien réglés, évitez maintenant les réactions musculaires inconscientes. Asseyez-vous confortablement de manière à ce que vous n'ayiez à souffrir d'aucune contraction des muscles. Vos jambes doivent être appuyées et vos bras bien détendus, sans quoi tout l'effort musculaire qui résultera pour vous de positions gênantes sera un effort inutile perdu pour votre travail.

Le corps ainsi préparé, commencez votre travail. Tout votre effort cérébral doit y tendre, mais y tendre calmement. Il n'est d'aucune utilité de plisser le front, de tendre le poing, d'agiter la plume ce qui n'a d'autre résultat que d'amener de fâcheuses taches d'encre. Non: un effort continu, mais sans manifestations extérieures. Que le calme émane de vous, et vous serez étonné; lorsque vous aurez pratiqué ce mode de concentration, de voir avec quelle facilité vous pourrez soutenir l'effort de votre esprit. Dessinez-vous ? Vous aurez mieux réussi qu'à l'ordinaire. Avez-vous fait des colonnes de chiffres ? Vous aurez mieux calculé, plus rapidement, sans erreur, car les erreurs proviennent généralement de l'inattention, et l'inattention n'existe plus chez vous. Vous prendrez même un certain plaisir à faire vos chiffres qui vous ennuyaient tant autrefois. Il en sera de même pour tout. Ecrivez-vous ? Vous trouverez des idées, l'inspiration vous viendra, car la concentration vous permettra de mettre à profit les acquisitions antérieures, les souvenirs directs, ce que vous croyiez oublié. C'est dans ce sens que Baudelaire a pu dire: « L'inspiration, c'est de travailler tous les jours. » C'est votre attention, stimulée par votre volonté qui vous donnera le résultat attendu. Vous vous rendrez compte que vous n'avez plus besoin, pour produire, des excitants si nuisibles à la santé auxquels vous vous étiez peut-être accoutumé: le café, la cigarette. Ils ne vous intoxiqueront plus et vous aurez trouvé dans votre attention le stimulant nécessaire.

Donnez-vous complètement à votre travail, mais donnez-vous avec méthode. Pratiquez la méthode des « tiroirs mentaux. » Ce que c'est ? Vous l'imaginez déjà, par la ressemblance de notre esprit avec les bureaux dits américains. Un tiroir est destiné à telle chose, un autre à telle autre, et ainsi de suite. Tout est en ordre, méticuleusement placé. Si vous avez besoin d'un souvenir, d'une date, d un fait, d'un nom, mentalement vous ouvrez le « tiroir » dans lequel les dates, les noms, les faits de cet ordre sont enregistrés et vous trouvez immédiatement le renseignement qui vous est nécessaire. Imaginez une maison

quelconque ayant toutes ses pièces classées: Personnel, Vente, Matériel, etc. Si vous avez besoin de répondre à la réclamation d'un client, ce n'est pas dans le tiroir du Personnel, ni dans celui du Matériel que vous trouverez la notion utile: c'est dans le tiroir Vente. S'il vous est utile de comparer divers prix qui vous ont été proposés pour l'acquisition d'une machine à écrire, vous irez tout droit au tiroir: Matériel, sans vous préoccuper des autres. Vous avez toutes vos pièces en place, et vous les trouvez sans effort.

C'est ainsi que vous devez travailler mentalement, toutes vos pièces se rapportant au même travail se trouvant classées ensemble dans votre esprit, dans un ordre parfait. Vos souvenirs, vos idées, vos projets, vos études, seront rassemblés dans votre mémoire comme dans les tiroirs d'un meuble où vous pourrez les consulter aisément. Leurs fiches, ce sont des associations d'idées, comme nous le verrons dans notre chapitre sur le développement de la mémoire. Votre concentration mentale vous permettra de la sorte de retrouver aisément tout ce qui peut vous être utile et votre travail en sera grandement facilité.

Ce travail achevé, fermez vos tiroirs et n'y pensez plus. Passez à autre chose et reposez-vous; prenez de la distraction. Vous avez fourni un effort et, celui-ci terminé, vous devez changer complètement l'orientation de vos idées. Demain par exemple, quand vous reviendrez à votre bureau, vous n'aurez qu'à ouvrir le même « tiroir », pour reprendre le travail de la veille à l'endroit où vous l'avez laissé.

Pour celui qui s'est habitué à ce mode de travail, il ne saurait en exister d'autre et cela devient un jeu de chercher et de trouver une image dans les « tiroirs » de son cerveau. L'idée appelée se présente à votre esprit avec beaucoup d'autres qui peuvent lui être asociées.

Cet exercice est excellent pour tout le monde, même pour ceux qui évoluent dans un domaine restreint, mais il est indispensable à ceux qui ont des affaires multiples et qui doivent être envisagées sous des faces différentes. On prend l'habitude de les varier, de se reposer de l'une par l'autre, de se dire: « Demain, de telle heure à telle heure, je ferai telle chose », de s'occuper d'une chose déterminée à une heure fixe, et le moment d'après, à une chose toute différente, et ainsi de suite jusqu'à la fin de la journée. On peut ainsi faire beaucoup plus de travail et, chaque chose se faisant en son temps, sans empiéter sur les autres, on exécute beaucoup mieux, ce qu'on fait en toute liberté d'esprit.

Une fois le travail fini, il faut prendre l'habitude de fermer tous les « tiroirs » et de ne plus penser à rien. Il semble que, de la sorte, on arrive à enfermer toutes ses pensées, toutes ses préoccupations même, on goûte mieux ensuite les plaisirs de la vie de famille ou les distractions que l'on s'accorde.

Ce n'est pas seulement dans le cours des affaires que vous avez avantage à faire un effort de concentration. Dans la vie courante, vous devez aussi cultiver votre attention, vous devez apprendre à regarder autour de vous. Peu de gens savent regarder; beaucoup ne sont pas capables de reconnaître les chemins par lesquels ils passent fréquemment. Ils s'égarent sans cesse. Pourtant, lorsqu'on est un peu attentif, rien n'est plus facile que de retrouver telle maison dans un quartier ou une ville où l'on est passé une seule fois. Il faut s'entraîner à se souvenir de l'orientation des grandes voies, de leur circulation, de leurs

rapports les unes avec les autres; à regarder les moindres choses, une boutique un peu caractéristique qui peut servir de point de repère, un immeuble pouvant servir de rappel à une bifurcation, c'est une banque, une église, une maison de style, un monument. Nous ne nous plaçons ici qu'au point de vue de l'attention, toutes ces perceptions se valent pour cela. C'est ainsi que font les chauffeurs et les cochers de fiacres dans les cités populeuses. Celui qui les imite dans cet exercice finit par y prendre un véritable plaisir.

On peut aussi, en se promenant, examiner avec attention les personnes que l'on rencontre, noter soigneusement la coupe et la couleur de leurs vêtements, la forme de leurs chaussures, le teint de leur visage, la couleur de leur chevelure, leur attitude, leurs gestes, leurs manières, etc., en les comparant à des personnes déjà connues. Faites-en autant pour les choses et vous obtiendrez vite non seulement la faculté de voir rapidement mais aussi celle de vous souvenir longtemps de ce qui est tombé sous vos regards.

Si vous pratiquez avec soin les exercices que nous avons indiqués, vous acquerrez assez facilement une parfaite concentration de vos efforts, vous développerez progressivement les facultés supérieures de votre esprit: jugement, mémoire, raisonnement. Mais il n'est pas de si bonne chose qui ne puisse avoir des défauts. Il faut éviter d'être la victime de son propre effort cérébral. Il faut donc maintenant apprendre l'art du repos cérébral qui consiste dans l'isolement. Il faut savoir s'isoler, c'est-à-dire, après une période suffisante de travail, donner à votre esprit une période de détente sans laquelle il serait surmené et ne tarderait pas à succomber à la peine.

Sans arriver à de si graves extrémités, la fatigue qui résulte d'une tension nerveuse trop longuement supportée ou trop intense dans un temps donné peut causer des ennuis qui ne sont pas sans présenter quelques dangers si l'on n'a auprès de soi personne qui veille sur nous pour obvier aux suites fâcheuses de nos distractions. C'est ce qui arriva à Edison, au temps où il travaillait à la mise au point de son invention du télégraphe quadruplex. Sa préoccupation devenait une véritable hantise et c'est ce qui amena la petite scène suivante, racontée avec beaucoup d’humour par MM. Keim et Lumet:

« Edison était tellement obsédé par la conception de son appareil qu'il en oubliait non seulement de manger, de boire et de dormir, mais encore de payer ses impôts.

« En conséquence, il reçut un avis l'invitant à passer le lendemain au bureau du receveur. Dans le cas contraire, une amende lui serait infligée, comme à tout contribuable récalcitrant.

« Le lendemain matin, Edison s'arracha non sans peine à son laboratoire et se présenta au City Hall où il dût suivre les gens assez nombreux qui tenaient un avertissement analogue.

« Lorsque vint son tour, il était absorbé par son quadruplex.

« — Eh bien, voyons, jeune homme, lui dit l'employé, faites attention. Quel est votre nom ?

« II fit tellement attention qu'il répondit, en regardant son interlocuteur d'un air tranquille: « Je ne sais pas. »

« Sans essayer de réveiller sa mémoire, un autre contribuable prit sa place... Ensuite, il fut trop tard: Edison dût payer l'amende, mais la découverte de son appareil l'indemnisa

plus que largement. »

Rien, autant que les découvertes magnifiques d'Edison ne méritait une fin aussi heureuse, mais, vous qui ne pouvez peut-être vous attendre à ce que vos distractions vous deviennent une source de profit, vous devez vous accoutumer à ne pas les laisser se rendre maîtresse de votre pensée et de votre temps. Une excessive préoccupation vous amène à cet état fâcheux et, pour en éviter les conséquences, vous devez, après avoir étudié la science du travail vous pénétrer de la nécessité du repos.

Résumé

L'attention est la faculté maîtresse que nous trouvons à la base de tous les phénomènes psychiques. Si notre attention est bonne, nous prenons bonne note de toutes les sensations, nous observons tout ce qui nous entoure sans oublier un détail, si infime qu'il soit. Ces constatations nous permettent de juger les objets, de les comparer entre eux, de nous en souvenir, de manière à trouver, au moment où nous aurons besoin de ces notions, une image nette et précise de tout ce que nous avons vu. Si nous manquons d'attention ou si cette faculté est défectueuse, nos facultés mentales se trouvent faibles et sans effet.

Le travail cérébral doit suivre un rythme constant si nous voulons qu'il donne son plein effet. De même que le cœur se contracte et se détend selon un rythme suivi, le cerveau doit, alternativement, travailler et se reposer. La période de travail du cerveau, quand elle est portée à son maximum, nous la nommons concentration mentale. Il est donc nécessaire, si nous voulons produire un effort utile, d'apprendre à nous concentrer, à ramasser toutes nos puissances mentales, mais, le moment venu, il faut savoir aussi se reposer. A la concentration mentale s'oppose une période d'isolement.

Dans le présent chapitre, nous avons seulement envisagé la période active: la concentration mentale. Celle-ci se présente sous deux formes: elle est volontaire ou involontaire. Nous devons étudier la forme involontaire pour en savoir et en combattre au besoin les effets, spécialement les répercussions sur nos vaisseaux sanguins qui sont régis par les nerfs vaso-moteurs. Ce sont ces filets nerveux qui nous font rougir ou pâlir suivant nos émotions. Ce sont eux encore qui troublent nos fonctions respiratoire et cardiaque.

Notre travail mental et notre travail musculaire sont comme deux roues dentées qui s'engrènent l'une sur l'autre. Toute modification qui atteint l'une des roues a ses répercussions sur l'autre. Exemple, les grands nerveux qui ne sont maîtres ni de leurs sensations ni de leurs impulsivités se répandent en gestes sans cause, en mouvements inconsidérés qui sont l'indice de leur état. Leur activité mentale est excessive et déréglée; de même leurs gestes, leur travail musculaire — surtout leur travail involontaire — sont semblables au mouvement de leurs idées. Au contraire, l'être magnétique est maître absolu de ses gestes, de ses pensées, de ses réflexes.

Pour obtenir la concentration mentale, dans la meilleure acception de ce terme, force est, en premier lieu, de maîtriser les mouvements inconscients qui sont à la fois l'image et la cause fréquente de nos impulsivités intérieures. L'homme magnétique ne fait pas de gestes qui ne soient contrôlés par la volonté; il ne prononce pas de paroles inutiles. II

apprend à diriger son rythme respiratoire dont les effets ont de profondes actions sur ses sensations internes. L'être qui respire d'une manière profonde et rythmique est calme. Il faut donc s'entraîner à ce rythme respiratoire et en même temps à la maîtrise des mouvements musculaires. Tenir son bras étendu horizontalement et le maintenir ainsi pendant quelques minutes par un acte de pensée. Porter à bras tendu un verre plein d'eau et l'immobiliser ainsi devant soi, de manière à ce que pas une goutte d'eau ne se répande. Placer son corps bien droit le long du mur et s'efforcer à tenir son équilibre sur un pied et divers exercices que nous vous avons indiqués.

Si vous transportez ensuite votre attention sur des sujets d'un ordre plus élevé, vous arriverez à obtenir une parfaite discipline mentale.

L'Isolement

« Chaque soir avant de t'endormir, fais ton examen de conscience, repasse plusieurs fois dans ton esprit les actes de ta journée et demande-toi: qu'ai-je fait ? Ai-je bien accompli mon devoir en toutes choses ? Examine ainsi successivement chacune de tes actions. Si tu découvres que tu as mal agi, réprimande-toi sévèrement; si tu as été irréprochable, sois satisfait. »

Pythagore (Vers d'or recueillis par Lysis).

« II est un sport spirituel: celui du silence. Modérer notre bavardage nous accoutume à ne livrer à nos semblables que des paroles utiles et choisies. Ce nous empêche de nuire par la médisance. Et cela nous exerce très bien à constituer une vie intérieure qui a ses secrets et ne les livre pas. Le trésor des secrets, des opinions occultes, enrichit notre conscience et lui vaut de la personnalité. »

Paul Adam.

L'ISOLEMENT

L'activité psychique inconsciente. — Les idées qui nous obsèdent. — Les cristallisations psychiques pathologiques. — La contemplation et l'extase. — L'isolement. En quoi consiste cet état psychique. — a) Détente musculaire. — b) Monoïdéisme. — Recharge de nos centres nerveux au cours de l'isolement et du sommeil. — Utilité de savoir se reposer. L'exemple de Napoléon. — Sarah Bernhardt et l'habitude qu'elle avait de s'isoler. — Edison; sa faculté de travail. — Comment on peut, à volonté, entrer dans le sommeil naturel. — Résumé.

Toute période active doit être suivie d'une période de repos. A une période de concentration mentale doit correspondre une période de cette détente de l'esprit que nous appelons isolement.

C'est à tort que le langage courant oppose à l'état de concentration mentale l'état de distraction, car ce mot peut prêter à une équivoque. Ce mot évoque à tort la pensée de l'être distrait et celui-ci est l'être incapable d'arrêter sa pensée sur un point déterminé; son attention est instable. Il passe malgré soi d'une idée à une autre et cette continuelle mobilité est assimilable, dans bien des cas, à un état maladif. Il faut aussi considérer comme distraits ceux qu'une longue tension absorbe et fatigue au point de leur faire oublier tout ce qui leur est utile et même nécessaire. Nous avons déjà cité des faits tragiques imputables à cette forme de distraction, comme la mort de M. Curie, écrasé par un camion dans la rue, pendant qu'il marchait absorbé dans la pensée de ses travaux en cours. Il y a des distractions plus plaisantes. Edison, par exemple jetant sa montre dans la boîte aux lettres au lieu de la missive qu'il s'efforçait machinalement de faire entrer dans son gousset, ou Ampère préoccupé de la solution d'un problème, écrivant ses équations sur le dos d'un fiacre qui partit au milieu de l'opération commencée, à la grande joie des badauds. Ces distraits par excès de concentration n'en sont pas moins des êtres très intelligents, mais bien des gens sont portés à tout confondre et c'est ce qu'il faut éviter.

Notre attention, nous l'avons dit, doit être exercée volontairement. Il est utile, au cours du travail auquel nous nous astreignons, qu'elle parvienne à son plus haut degré, mais, dès que notre besogne est achevée, il ne faut pas que cet état de tension persiste contre notre gré. Nous devons obtenir la complète maîtrise de cette faculté aussi bien que des autres, et, quand le moment du repos est venu, nous devons pouvoir imposer une détente à notre esprit, un calme où les préoccupations de tout à l'heure ne puissent intervenir. C'est quelquefois plus difficile qu'il ne semble à première vue, mais on y arrive avec de la persévérance.

Pour se rendre compte de cette difficulté, que chacun se rappelle celles qui lui ont été créées par un air, un air de romance stupide, vaguement écouté dans la rue et qui nous poursuit dans notre travail, dans nos pensées, dans notre repos même. On veut bannir cette idée parasite, mais elle est tenace, elle s'incruste malgré vous, vous obsède, vous incommode. Vous en riez. Vous dîtes: « C'est plus fort que moi...» et c'est ce qui condamne cette obsession. Rien ne doit être plus fort qu'une volonté calme, bien entraînée, une pensée toujours sûre d'elle-même.

Dans un autre ordre d'idées, si vous avez un examen à passer, surtout si cet examen est pour vous d'une certaine importance, vous y pensez à tout instant, cette idée ne vous quitte pas, vous en rêvez la nuit, quand cette idée acharnée vous accorde un moment de sommeil. Vous craignez votre jury, vous imaginez chacun de vos juges; leur pensée vous harcèle; leurs noms s'imposent à votre esprit; vous ne pouvez songer à votre travail. La peur s'installe dans votre esprit et l'obsession en est accrue, il y a là de quoi vous faire manquer votre examen et cela arrive quelquefois.

Il en est de même dans les sentiments les plus intimes et qui semblent ne devoir être que la cause de notre bonheur. Etes-vous amoureux ? Il vous est impossible de penser à autre chose qu'à l'objet de votre tendresse, à la joie de le revoir demain ou dans cette journée et, de cette pensée constante, même si vous avez une absolue confiance dans celle que vous aimez, il vous vient des images hostiles, des pensées de jalousie qui vous feront souffrir si vous les tenez secrètes et qui feront souffrir l'autre si vous les lui

communiquez.

Etes-vous dans les affaires ? Qui n'a jamais été obsédé jusqu'au malaise physique par l'idée d'une échéance difficile ? Bien des jours à l'avance, cette pensée vous hante, vous fatigue: ici encore, la crainte est le fruit de cette obsession. Vous en perdez l'appétit et, si cette hantise doit durer longtemps, il est possible que vous en éprouviez une grande fatigue nerveuse. Le surmenage, la neurasthénie avec tout son cortège d'idées noires viennent souvent de ces préoccupations tenaces.

Dans la vie, ceux qui ont réussi ont porté dans tous les moments de leur existence une pensée d'action, de travail obstiné; ils n'ont jamais oublié ce qui était le but de leurs efforts. Alfred de Vigny a dit: « Qu'est-ce qu'une grande vie ? — Une pensée de ta jeunesse réalisée dans l'âge mûr. » Cela est certainement la vérité, mais pour que cette pensée puisse être menée à bien et conduite jusqu'à sa parfaite réalisation, il faut, comme nous le disions plus haut, arriver à notre but sans que la fatigue d'un effort inconsidéré ou mal compris nous empêche, une fois le travail accompli, d'en cueillir et d'en goûter les fruits. Après avoir appris l'art du travail, il est indispensable que nous pratiquions l'art du repos.

En effet, si la prédominance de l'attention est absolue, il s'en suit un trouble psychique. C'est un pouvoir tyrannique qui détruit en nous toute activité ne se rapportant pas au but assigné. C'est, à des degrés divers mais qui peuvent trop facilement être franchis, l'idée fixe simple, l'obsession, les phobies. Au-delà, la suspension de tout travail cérébral au bénéfice d'une seule pensée, donne la contemplation, l'extase.

J'ai connu un jeune homme qui, dans la rue, n'avait pas d'autre préoccupation que de compter les lettres aux devantures et qui s'absorbait complètement dans cette besogne saugrenue. Les traités de psychiatrie sont remplis de ces exemples.

Tamburini cite le fait suivant: » Un étudiant en droit, issu de parents névropathes, était dominé par la pensée constante de connaître l’origine, le pourquoi et le comment du cours forcé des billets de banque. Cette pensée retenait son attention qui, tendue à chaque instant, l'empêchait de s'occuper de toute autre chose, s’interposait entre le monde extérieur et lui et, quelques efforts qu'il fît pour s'en débarrasser, il lui était impossible d'y parvenir. S'estimant incapable, malgré de longues réflexions et de multiples recherches tentées pour résoudre ce problème, de se livrer à tout autre travail mental, il tomba dans un tel état de tristesse et d'apathie qu'il voulut interrompre le cours de ses études. Son sommeil était incomplet et interrompu; souvent, il passait des nuits éveillé, toujours absorbé dans son idée dominante. Il faut noter dans ce cas un phénomène très singulier: par suite de la tension continuelle de son esprit sur le problème des billets de banque et du cours forcé, il finit par avoir toujours devant les yeux l'image des billets eux-mêmes, avec toutes leurs variétés de forme, de grandeur et de couleur. L'idée, avec ses incessantes répétitions et son intensité, en vint à avoir une force de projection qui l'égalait à la réalité. Mais lui, il avait toujours pleine conscience que les images qui étaient devant ses yeux n'étaient qu'un jeu de son imagination. »

Cette idée fixe se développe d'autant mieux que le terrain est plus longuement préparé. Il est évident que l'idée fixe prévaudra plus facilement dans la pensée d'un homme dont

les hérédités sont névropathiques. Mais cet état de réceptivité peut être créé par une grande fatigue nerveuse acquise, par des excès de toute sorte, que ce soient des excès de plaisirs ou de travail et en particulier de travail intellectuel qui prend davantage sur les réserves nerveuses. La conséquence que vous pouvez tirer de cette constatation, c'est que vous devez arriver à la parfaite maîtrise de vous-même, à la réglementation harmonieuse de votre travail, de manière à ce que l'exagération dans ce sens ne devienne pas non plus nuisible à votre santé. Mais ce cas est de beaucoup le moins fréquent. Les grands nerveux le sont plus souvent par l'excès des plaisirs que par l'excès de leurs travaux et ils nous enseignent par le mauvais état où ces plaisirs les ont plongés à goûter avec sobriété les joies qui nous sont permises, et, surtout, à ne jamais faire appel, même dans le but louable d'accroître notre faculté de travail, à ce que l'on est convenu d'appeler les poisons de la volonté, à ces excitants qui ne nous donnent une excitation passagère qu'au détriment de notre propre fonds.

Pour nous rendre compte des troubles qui sont causés dans notre organisme par une idée fixe et obstinée, étudions ceux que l'on nomme improprement les malades imaginaires. Ils ne sont peut-être pas atteints, au début, du mal dont ils croient être la victime, mais la pensée du cancer, par exemple, ou de la tuberculose est si forte dans leur esprit qu'ils finissent par éprouver non seulement les sensations — qui pourraient être imputables à leur état d'esprit, par auto suggestion — mais encore les symptômes extérieurs et visibles, d'une manière si frappante que d'excellents médecins, même après l'examen le plus minutieux, s'y sont trompés et n'ont reconnu leur erreur qu'en suivant attentivement le cours de la maladie. Il va de soi que ces sortes de maladies, d'origine purement morale ou émotionnelle, sont plus faciles à guérir que celles qui viennent réellement du mauvais fonctionnement ou de la lésion des organes. Elles cèdent souvent avec une extrême facilité sous l'influence de la suggestion raisonnée et plus encore de la suggestion émotionnelle.

Dans le domaine social, l'idée fixe n'est pas moins dangereuse : les terreurs, les craintes, les haines qu'elle suggère peuvent amener les conséquences les plus funestes. Au point de vue purement maladif, un trouble assez fréquent et extrêmement douloureux est l'agoraphobie ou crainte des espaces vides. Cette crainte, qu'on rencontre chez certains névropathes, peut se borner à une sensation pénible quand ceux-ci doivent traverser de vastes espaces découverts. Mais si cette maladie prend une forme plus aiguë, elle peut pousser le malade à un véritable affolement qui lui fait prendre sa course à travers la place, sans faire aucune attention aux dangers courus. On peut affirmer qu'une forte proportion des accidents d'auto ou de voiture est due à des affolés de ce genre qui se sont précipités sous les roues, comme un homme atteint de vertige se jette dans un précipice.

Enfin, cette incommodité peut être poussée si loin qu'elle donne non seulement la sensation d'horreur des espaces vides quand on doit les traverser à pied, mais qu'elle occasionne des troubles douloureux qui peuvent avoir des répercussions sur le cœur, l'intestin ou la vessie par le seul fait de voir ces espaces. Il existe des personnes, très rares heureusement, que cette sensation rend tellement malades qu'elles ne peuvent traverser les grandes places ou les larges avenues que dans une voiture, les stores baissés.

Si nous sortons du domaine organique pour entrer dans celui de la pensée, du sentiment, de l'imagination, nous trouverons les persécutés de divers genres, qui sont les

victimes — parfois très dangereuses pour la société — de leurs propres idées fixes. Il y a des folies causées par le doute, que ce soit le doute sentimental, le doute religieux, le doute sous quelque forme qu'il se présente. Chez les natures impulsives, cette forme d'esprit peut avoir des suites tragiques. Un être qui croit voir, par suite d'un doute qui s'impose dans son esprit, crouler tout le système philosophique ou religieux sur lequel il a bâti son existence peut se porter à des actes violents sur les personnes qui représentent cette idée et qu'il imagine l'avoir trompé volontairement ou involontairement. C'est ainsi que fut jetée la bombe de Barcelone qui fit tant de victimes, dans une inoffensive procession. Les idées anarchistes — la « propagande par le fait » heureusement tombée en désuétude — était devenue, pour certains, une idée fixe. Qui a suivi le procès d'Emile Henry a pu constater que c'était un jeune homme remarquable. Refusé aux examens de l'Ecole polytechnique, il avait pris la société en haine et, au lieu de chercher dans une autre carrière un débouché pour ses facultés, il s'était adonné complètement aux doctrines homicides qui le conduisirent à jeter une bombe dans un café voisin de la gare Saint-Lazare où il tua et blessa de paisibles consommateurs, sans autre tort à ses yeux que de représenter la foule moutonnière, incapable de se diriger soi-même. D'autres, sous l'empire d'une impulsion de ce genre ou d'une autre, sont devenus meurtriers, voleurs ou, ne voulant pas céder à leur funeste tentation, se sont suicidés.

C'est encore ce qui arrive fréquemment pour ceux que l'on appelle les « persécutés ». Ils se figurent être en butte à la haine de personnages réels ou imaginaires. Ces personnages, ou ceux qui représentent l'idée de persécution à leur cervelle malade, sont souvent en danger à côté de ces personnes, cependant bonnes dans leur état naturel et qui redeviennent souvent elles-mêmes avec des soins intelligents donnés à temps pour ne pas laisser la folie devenir incurable.

La contemplation est un état plus profond encore d'idée fixe, mais celui-ci peut donner des phénomènes d'autant plus intéressants qu'ils sont plus rares et méritent d'être étudiés.

Carpenter dit: « Avant l'invention du chloroforme, les patients supportaient quelquefois de violentes opérations sans donner aucun signe de douleur et, après, ils déclaraient qu'ils n'avaient rien senti, ayant concentré leur pensée, par un puissant effort, sur quelque sujet qui les captivait complètement. Bien des martyrs ont souffert la torture avec une parfaite sérénité qu'ils n'avaient, de leur propre aveu, aucune difficulté à maintenir. Leur attention extatique était tellement remplie par les visions béatinques qui se présentaient à leurs regards ravis, que les tortures corporelles ne leur causaient aucune douleur. »

Chez les mystiques, en effet, la concentration mentale peut amener des formes très diverses d'exaltation des facultés psychiques. On a vu, dans ces états, des personnes très simples et nullement préparées prononcer d'admirables discours, écrire des ouvrages remarquables et que l'on n'aurait pas attendus d'elles dans leur état normal. Il en est qui, dans l'état de contemplation, possèdent la faculté de vision à distance ou qui peuvent prophétiser l'avenir. Ces dons sont même plus fréquents chez les sensitifs et les simples qui, ne discutant pas avec leur sensation, se mettent inconsciemment dans l'état réceptif le plus favorable. Cette contemplation, cet état de ravissement peut suspendre les facultés sensorielles. On a vu, dans ces moments d'exaltation religieuse, les mystiques se faire d'importantes mutilations sans apparence de douleur. Les Aïssaouahs de l'Algérie et du

Maroc, les Yogis de l'Inde se font des blessures qui, sur tout autre, seraient d'une extrême gravité et qui, chez eux, dans ces moments, laissent très peu de traces apparentes.

C'est dans le même esprit que les martyrs enduraient, sans douleur, les supplices les plus atroces : il est certain que beaucoup d'entre eux, dans l'exaltation de leur foi, ne sentaient même pas les coups qui leur étaient portés. Cette insensibilité n'est d'ailleurs pas dépendante de la doctrine. Les sorciers, poursuivis au Moyen-Age, montraient la même impassibilité dans les tortures. C'était aux yeux des magistrats chargés d'instruire l'affaire un signe de leur culpabilité: on disait que le démon les avait"marqués du signe de taciturnité et qu'il était impossible de leur arracher, même par les plus abominables inventions de l'esprit humain, ni un cri, ni une parole.

Portée à sa plus haute tension, l'attention arrive à l'extase.

« L'extase, dit Bérard, est une exaltation vive de certaines idées qui absorbent tellement l'attention que les sensations sont suspendues, les mouvements volontaires arrêtés, l'action vitale même, souvent ralentie. »

Alfred Maury s'explique plus clairement : « Une différence de degré sépare l'extase de l'action de fixer avec force une idée dans l'intelligence. La contemplation implique encore l'exercice de la volonté et le pouvoir de faire cesser la tension extrême de l'esprit. Dans l'extase, qui est la contemplation portée à sa plus haute puissance, la volonté susceptible, à la rigueur, de provoquer l'accès, est impropre à le suspendre. »

En extase, la sensibilité et la faculté de locomotion sont momentanément abolies. C'est le signe caractéristique de cet état. Qn peut produire expérimentalement l'extase dans le sommeil magnétique et nous reviendrons dans la suite de notre Cours, sur cette phase du somnambulisme. Disons seulement ici que toute l'attention du sujet endormi est accaparée par une vision que vous lui avez suggérée par un simple geste. Vous avez joint ses mains pour lui donner des idées religieuses. Si ces idées sont puissantes sur le cerveau de votre sujet, vous le verrez suivre des visions angéliques ou divines dont l'expression peut être très belle, même chez un sujet illettré. A ce moment, le sujet échappe entièrement à la suggestion verbale du magnétiseur. Il faut l'éveiller ou tout au moins le faire passer dans un autre état pour changer le cours de ses pensées et faire cesser la vision.

Le fakir se plonge par sa seule volonté dans cet état qui obnubile chez lui toute sensation physique au profit de l'activité psychique. Absorbé par ses pensées mystiques, il se place entre deux brasiers sans en ressentir la brûlure; couché sur unc planche garnie de clous très effilés, il continue ses prières sans percevoir aucune douleur. Ces faits sont constants et beaucoup de voyageurs, de retour des Indes, les ont décrits.

Certes, on peut mieux utiliser son effort cérébral et nous ne voyons pas l'utilité du fakirisme dans une société comme la nôtre où toutes les énergies, sous l'impulsion de la nécessité, sont tendues vers un but pratique, nécessairement utilitaire. Dans ces conditions, il nous sera plus profitable d'acquérir une plus grande maîtrise de nos facultés que de nous étendre sur un matelas de clous et nous aurons besoin de toute notre activité cérébrale pour accomplir notre devoir quotidien sans devenir victime de nous-mêmes, sans tomber sous la domination des phobies, des terreurs nerveuses, de toutes les incommodités qui naissent du surmenage. Apprenez donc à vous isoler.

S'isoler, c'est arrêter à son gré toute son activité cérébrale, c'est tendre à ne plus penser.

Comment parvenir à cet état de calme mental ? Mon père, Hector Durville en donne le moyen en termes aussi nets que pratiques, dans son Magnétisme personnel:

« Se retirer dans une chambre à demi obscure, loin du bruit, pour ne pas s'exposer à être dérangé. II faut se placer confortablement, assis dans un fauteuil ou, mieux encore, étendu sur une chaise longue ou sur un lit, les paupières abaissées sans effort sur les globes oculaires et les poings demi-fermés. Là, il faut détendre complètement ses muscles, de la façon la plus absolue; et, dans le plus grand calme, faire un effort mental, d'abord pour attirer à soi les forces du dehors, ensuite pour arrêter l'émission des pensées. La bouche doit être fermée sans que les lèvres soient serrées, et la respiration doit lentement se faire par le nez seulement. Le champ de la conscience doit être entièrement fermé et il faut repousser dès qu'elle paraît, toute pensée, quelle qu'elle soit. »

image

Fig. 92. — Yogi à l’entrainement.

Accroupi entre deux brasiers, le sage hindou médite sur les vérités éternelles. Il est insensible aux flammes qui caressent scn corps.

Cet exercice est très difficile à pratiquer, surtout dans les premiers temps; mais, quand on a vaincu toutes les difficultés qui nous entravent dans ce repos de la pensée, il procure une sensation très agréable de bien-être, de calme, de détente, qui ôte toute lassitude, toute tension d'esprit, quel que soit le travail auquel on s'est auparavant livré.

Comme le dit très judicieusement Hector Durville: « II est indispensable à ceux qui veulent acquérir de grands pouvoirs et goûter à la joie et à la satisfaction que procure le résultat du travail accompli ». Il faut se soumettre, le plus régulièrement possible, à des exercices rigoureux, deux ou trois fois par jour, pendant 4 à 5 minutes d'abord, ensuite pendant un temps plus long, qui peut varier d'un quart d'heure à une heure.

« Au sortir de cet état, qui cesse à peu près instantanément, dès qu'on veut le faire cesser, on est transformé au point de vue physique. S'il a dure pendant 20 à 25 minutes» on est presque aussi bien reposé qu'après une nuit d'excellent sommeil. »

Cest surtout le souvenir de l'activité musculaire qui réagit sur l'activité mentale. Il laisse dans notre esprit une sorte de trépidation, des images actives qui sont: lentes à disparaître et difficiles à abolir. Mais, dès que l'on est arrivé à maîtriser ce souvenir, on a la complète maîtrise de son activité mentale.

Il faut donc, dans la pratique, pour obtenir l'isolement:

1°. — Vous préoccuper de votre activité musculaire qui doit être remplacée, aussi bien matériellement que dans ses répercussions internes, par le plus grand calme possible. Il est nécessaire, à cet effet, de donner à son corps, une attitude couchée ou tout au moins étendue, de manière à restreindre l'effort musculaire à son minimum, car de cette détente musculaire naît l'apaisement die l’esprit;

2°. — Chercher ensuite à arrêter le travail cérébral sur une seule idée; naturellement

pas une idée active, ni une pensée pénible, mais une idée de calme, de détente, de repos, de tranquillité, au besoin, se suggérer l'idée de repos: « Je ne pense à rien, je suis calme. »

Examinons ces deux points en détail:

a). — Détente musculaire

Pour obtenir cette détente, asseyez-vous confortablement dans un fauteuil ou, mieux encore, étendez-vous sur un lit ou une chaise longue. Desserrez vos vêtements, afin que rien ne puisse vous causer une sensation de gêne. Respirez profondément, largement, mais doucement et sans effort. Nous avons déjà maintes fois exposé la nécessité de ces soufiïes amples et rythmés qui nous apportent de l'extérieur les éléments de notre force. La poitrine doit s'emplir à fond, sans effort et retomber lentement, de son propre poids. Ce résultat obtenu, détendez les muscles du ventre et des membres, de manière à ce que vous sentiez votre corps, non comme une personne active, mais comme un poids mort, inerte. Après quelques respirations, cette sensation se produit de soi-même, votre corps vous paraît plus pesant; il vous semble que, si on soulevait un de vos membres, il retomberait comme une pierre, sans qu'aucun effort de vos muscles puisse ou veuille le retenir. Cette sensation ne doit ni vous effrayer ni vous surprendre: c'est justement celle que vous devez ressentir.

Si vous éprouvez quelque difficulté à détendre vos muscles pratiquez l'exercice suivant. Il vous permettra d'obtenir le résultat désiré. Avant de songer à détendre tout votre corps cherchez à imposer silence aux muscles de vos bras : le droit, par exemple. Etant debout, tendez le bras horizontalement puis, comptez jusqu'à 10, au rythme de la seconde et, au moment précis où vous arriverez à 10, relâchez votre bras. Si la détente musculaire est bien faite et complète, instantanément votre membre, comme un objet inerte, tombera de son propre poids le long du corps. Vous n'y arriverez peut-être pas du premier coup. Il vous faudra persévérer, vous entraîner, et surtout chercher l'instantanéité. Au début, si la main et l'avant-bras se trouvent détendus et retombent de leur propre poids, il arrivera; souvent que les muscles de l'épaule et du bras resteront encore crispés et maintiendront le bras en l'air. C'est cette tendance qu'il vous faut combattre. Vous devez parvenir à une détenite complète, instantanée, de tout le membre. Renouvelez votre entraînement, persévérez dans votre essai et vous parviendrez soi but fixé à vos efforts.

image

Fig. 93. — Pratique d'e l'isolement.

Le mieux, pour s'isoler, est de s'asseoir confortablement dans un fauteuil ou, mieux encore, de s'allonger sur une chaise longue. Rytnmer sa respiration, détendre tous ses muscles et arrêter son travail cérébral sur une pensée simple.

Vous, recommencerez alors votre entraînement avec l'autre bras et lorsque les deux membres se détendront instantanément à votre volonté et sans aucune résistance; vous ferez le même exercice em levant les deux bras pour les laisser tomber en même temps, sans qu'ils opposent aucune résistance, ni l'un, ni l'autre. Ils retomberont avec un ensemble parfait si votre entraînement est excellent.

Vous pouvez varier et même faciliter cet exercice. Lorsque vos bras sont allongés devant vous, faites les soutenir par quelqu'un qui les maintiendra tout simplement avec deux doigts placés sous les poignets. Cette personne comptera de 1 à 10, très régulièrement au rythme de la seconde et, en prononçant le nombre 10, elle retirera immédiatement le soutien. Si vos muscles sont bien détendus, si vous en possédez complètement la maîtrise, vos deux membres retomberont instantanément de leur propre poids. Pour que cet exercice soit bien fait et vous donne tout le profit que vous devez en retirer, vos bras doivent tomber de tout leur poids, lourdement, comme un corps inanimé, sans que vos épaules retiennent le mouvement si peu que ce soit.

Lorsque vous saurez détendre vos bras, reprenez l'exercice d'isolement précédemment décrit en vous asseyant dans un fauteuil ou en vous étendant le plus confortablement possible sur votre lit ou une chaise longue. Détendez alors vos membres inférieurs, détendez tout votre corps, respirez amplement et sans fatigue. Que le calme soit la caractéristique de votre corps. Il doit être pour vous comme une chose inerte. C'est une sensation qui ne doit pas vous être nouvelle. Vous l'avez éprouvée parfois au début du sommeil, surtout quand vous étiez à la fois fatigué et excité, comme après la chasse ou tout autre exercice violent, mais où l'esprit était également actif.

b). — Le monoïdéisme.

Après avoir obtenu le calme de votre corps, cherchez à augmenter le calme de votre esprit. Tendez à arrêter le cours de vos idées et, par une auto suggestion calme et douce, dites-vous, par la pensée: « Maintenant que tous les muscles de mon corps sont détendus, je cherche à calmer mon esprit », Et, toujours par la pensée, répétez-vous doucement, sur un rythme de plus en plus lent et d'un ton intérieur de plus en plus faible et espacé: « Je suis calme... de plus en plus calme... calme... calme..... » II est inutile, et même contraire à votre dessein, de chercher des suggestions compliquées, car elles absorberaient votre pensée et la détourneraient du calme qui est votre principal but. Un seul mot suffit: « calme. » Répétez-le de plus en plus faiblement à des intervalles de plus en plus espacés, tout en respirant largement, mais sans effort: «calme... calme.. . calme..... calme..... cal..... me..... »

Vous pouvez faciliter le monoïdéisme en pensant à du noir. Voyez, par la pensée, un point noir, une tache noire et fixez-la assidûment mais doucement. Vous pouvez également vous représenter l'image d'un mur noir et fixer doucement mais constamment, par la pensée, votre regard sur cette surface noire. Ou bien encore imaginez une longue galerie voûtée, noire, une sorte de long tunnel qui se prolonge jusqu'à la portée du regard et que vous ne sauriez imaginer autrement que rempli d'ombre. Mais il est à craindre que, si des pensées parasites surviennent, elles semblent alors entrer dans la galerie et en disperser l'ombre favorable au repos du corps et de l'esprit. L'image visuelle perd alors son pouvoir et l'isolement devient sensiblement plus difficile. Le mieux, pour beaucoup, est de contempler un rond noir par la pensée.

image

Fig. 94. — Création du monoïdéisme.

La difficulté est d'arrêter l'esprit sur une seule idée, une idée calme, reposante. On se trouvera bien, tout en conservant les yeux clos et le corps détendu, d'imaginer par la pensée un cercle noir. On le considérera doucement, sans effort.

On peut avantageusement remplacer cette image mentale du noir, du tunnel, par une image plus riante. Par exemple, on évoque une scène à la campagne, qui vous ramène à l'esprit un agréable souvenir, qui vous suggère des pensées agréables sans surexciter l'attention. On se rappelle, si vous voulez, un dimanche dans le bois, le clair soleil sur la jeune campagne verte, le léger souffle de brise qui agitait mollement les feuilles et invitait au repos comme le chant d'une berceuse.

La prairie est habitée par des moutons, beaucoup de moutons, qui marchent lentement parmi les herbes ou qui sont couchés sur le sol. Après cette image assez vaste, restreignez la pensée sur un détail du paysage, les moutons, par exemple, qui passent comme des nuages, moutonnant jusqu'au lointain ou bien revoyez les feuilles bercées de tel ou tel arbrisseau et sentez-vous, comme elles, bercé doucement dans la paisible lumière de l'après-midi printanier.

Ceci n'est qu'une image entre mille pour vous faire comprendre que l'idée sur laquelle vous devez arrêter votre esprit avant d'en arriver au vide parfait, au repos absolu doit être une idée calme, une image plaisante qui ne vous occasionne aucun tourment, mais vous incite au repos, avec une douceur, une langueur agréable, capable de vous faire oublier les préoccupations plus ou moins pénibles dont vous êtes lassé dans votre vie quotidienne.

Si vous avez une bonne mémoire musicale, vous pouvez de même arrêter votre attention sur un air jadis entendu, un de ces airs doux et charmeurs qui amènent à votre esprit les images vagues et flottantes qui prédisposent au songe. Le seul danger de la musique est dans un afflux d'images, car l'image, pour vous donner le résultat que vous désirez, doit être le plus simple possible et ne changer en aucun détail. C'est cette monotonie qui vous amènera dans cet apaisement, cette absence de pensée qu'est le véritable isolement.

Si l'action auditive est plus intense que l'action visuelle et que vous ne disposiez pas d'un métronome, vous pouvez y suppléer en écoutant le tic-tac d'une pendule ou d'une montre, ou encore le léger ronflement d'un bec de gaz allumé. En même temps que vous écouterez ce bruit, vous devrez vous répéter, avec une ferme douceur, l'auto suggestion dont nous avons déjà parlé: « Je sais calme... de plus en plus calme..... calme... calme... cal...me.., » Et ce n'est pas forcément le sommeil que vous obtenez de la sorte, ce peut être un état de calme intérieur, de détente complète. Vos sens ne sont pas fermés. Une mouche vient-elle à se peser sur votre visage ? Vous la sentez parfaitement, mais elle ne dérange ni vos sensations, ni vos pensées. Vous êtes parfaitement maître de votre système nerveux, vous dominez vos impulsions. Vos sens plus affinés perçoivent mieux qu'à l'ordinaire. Vous entendez avec beaucoup plus d'acuité, mais les bruits ne vous affectent plus. Vous n'éprouvez aucun sursaut. La sensation, l'émotion même sont dosées par votre volonté; vous en êtes maître.

Quelques lecteurs de notre Cours nous ont écrit pour nous exposer leur inquiétude dans le cas suivant: désireux de récupérer des forces, ils ont tenté de s'isoler et, quand ils sont arrivés à créer en eux le monoïdéisme, ils se sont trouvés plongés dans le sommeil naturel. La peur leur est alors venue de se trouver incapables de pratiquer cet isolement que nous considérons comme si fructueux. Il n'en est rien. Ceux qui, dans un moment de fatigue, ont essayé de s'isoler avant d'avoir acquis un entraînement suffisant, n'ont pas à être surpris du sommeil qui les a gagnés. Ce sommeil est le simple et naturel effet de leur fatigue; il est réparateur et c'est la nécessité où se trouve l'organisme de réparer ses forces qui l'a imposé au dormeur malgré soi. Le sommeil, a dit avec raison un grand philosophe, est le sommet de l'activité humaine, puisque c'est par lui que l'homme prend la force d'agir et il le compare à la paix qui suit la victoire. On ne saurait mieux dire et, pour reprendre la phraséologie de la science médicale, nous dirons que le sommeil opère la recharge de vos centres nerveux.

image

Fig. 93. — Une image mentale, qui prédispose au sommeil naturel.

Yeux fermés, le corps bien détendu, la respiration ample et rythmée, évoquer devant son intellect un troupeau de moutons qui se perd à l'horizon.

Il est très bon que, dans les premiers temps de votre entraînement, vous puissiez trouver de la sorte un moment de bon et profond sommeil. Si vous craignez que cette période se prolonge et fasse tort à vos occupations quotidiennes, faites-vous éveiller en temps utile par une personne de votre famille ou par un simple réveil. Il ne faut, en aucun cas, lutter contre l'envie de dormir. Vous arriverez d'ailleurs facilement à limiter le sommeil au temps qui vous est convenable. Quand votre entraînement sera parfait, vous utiliserez chaque soir cet état d'isolement pour parvenir au sommeil naturel. Sitôt dans votre lit, vous détendrez vos muscles, vous respirerez amplement et sans effort, vous arrêterez votre travail mental et vous vous endormirez promptement. Vous jouirez d'une nuit paisible et le matin vous trouvera avec un esprit dégagé de tout souci, prêt à l'action.

A mesure de vos entraînements, l'isolement, qui vous a paru tout d'abord si difficile à obtenir se produira à votre volonté et vous en savourerez tous les bienfaits. Durant la journée, vous arrêterez votre activité psychique aussi complètement que possible, dans la limite de temps que vous vous serez fixée. Ceci vous arrivera à partir du moment où le sommeil ne viendra plus contrarier vos tentatives. Et cela est encore tout naturel; la production involontaire du sommeil normal n'est pas le signe de quelque défaut d'entraînement; c'est simplement la preuve de l'état de dépression où vous vous trouvez momentanément. Cédez au sommeil quand il vous accable et ce sommeil vous ramènera dans un délai rapproché à cet équilibre nerveux qui est le but de vos efforts.

Pour prendre un exemple matériel et frappant, songez que votre organisme est producteur d'une énergie nerveuse, d'une sorte d'électricité assimilable à celle que produisent les anguilles électriques. Quand l'anguille a donné sa décharge, elle est absolument inoffensive pendant un assez long moment; il est nécessaire, pour qu'elle puisse donner une nouvelle secousse, que ses accumulateurs électriques se trouvent de nouveau remplis. Il en est de même pour nous, quand nous avons beaucoup travaillé.

Nous avons besoin d'un temps de repos, temps plus ou moins long selon notre tempérament, notre état de santé et la somme d'efforts que nous avons fournis. Pour nous développer magnétiquement; et psychiquement, nous avons besoin de toutes nos forces, c'est pourquoi vous auriez tort de vous refuser le sommeil qui vous vient, en cherchant l'isolement. Il vous ramènera la force et le calme qui vous procureront la maîtrise de vous-même, cet élément nécessaire et souverain du bonheur.

Quelques minutes d'isolement reposent d'une façon insoupçonnable. Avez-vous fait une longue course à pied, des efforts musculaires de n'importe quel genre ? Une demi-heure de cet état d'isolement vous redonne des forces nouvelles. Etes-vous fatigué moralement ou psychiquement ? Votre travail intellectuel vous a-t-il alourdi, congestionné la tête ? Vous exécutez le même exercice et, après quelques instants, toute pesanteur a disparu : vous voilà le corps souple, la tête libre, l'esprit dispos et prêt à continuer l'effort commencé. Il faut avoir éprouvé cette sensation délicieuse de calme, de bien-être, pour se rendre compte que c'est le seul moyen de délassement parfait qui soit à notre portée.

Son utilité ? — Elle est très grande.

Exemples: Vous êtes dans les affaires et vous venez de fournir un effort considérable: votre tête est lourde, vos tempes battent, votre respiration est courte et agitée. Vous vous étendez et vous restez quelques minutes dans l'état que nous venons de décrire. Après un temps très court, vous voici remis de vos fatigues, de nouveau gai et joyeux. Avant de connaître cette méthode si simple, vous ne sortiez peut-être de votre bureau que pour vous mettre à table. Maintenant, avant le repas, vous vous isolez quelques minutes et vous voici aussi bien disposé que le matin au saut du lit. Non seulement, votre état physique se trouve amélioré, mais vous vous étonnez du changement qui survient dans votre esprit. Vous étiez nerveux et irascible, préoccupé. Dès que le rythme est rétabli dans votre corps, votre caractère reprend ou acquiert un calme qui étonne votre entourage. Qu'a-t-il fallu pour cela ? La connaissance d'une loi, celle du rapport qui existe entre l'activité musculaire et l'activité cérébrale. Qui donc serait assez ennemi de soi-même pour se refuser cet isolement si nécessaire ?

L'isolement prédispose au sommeil et peut, si on le désire, l'amener. Napoléon, pris par de multiples travaux, s'accordait très peu de temps pour le sommeil, mais, ce sommeil, il le prenait au moment où il en avait besoin, quel que fut le lieu où il se trouvait. Bien plus, il en limitait la durée par la force de sa volonté. Entre deux audiences ou deux travaux très différents, il s'endormait à volonté et se réveillait instantanément, non seulement à l'heure qu'il avait fixée, mais encore avec les idées aussi nettes et reposées que s'il ne s'était jamais assoupi. Il se remettait au travail avec une netteté de vue et de mémoire qui a toujours étonné ceux qui travaillaient avec lui, pourtant admis quotidiennement à collaborer à ses côtés.

Constant, le valet de chambre de l'Empereur, cite dans ses Mémoires divers cas de cette faculté surprenante qui donnait à l'Empereur tant de maîtrise sur lui-même. « L'Empereur, rapporte-t-il, dormait quelquefois un quart d'heure, une demi-heure sur le champ de bataille, lorsqu'il était fatigué ou qu'il voulait attendre plus patiemment le résultat des ordres qu'il avait donnés. » (Constant. — Mémoires intimes de Napoléon 1er

, Paris s. d., p. 356.)

Dans le Mémorial de Sainte-Hélène, Las Cases qui a vécu d'aussi près que possible les dernières années de l'Empereur cite des faits du même ordre:

« II arrivait souvent à l'Empereur, dans le cours de ses campagnes, qu'on le réveillait subitement pour des circonstances instantanées; il se levait aussitôt; on n'eût pas deviné à ses yeux qu'il venait de dormir; il donnait ses décisions ou dictait des réponses avec la même clarté, la même fraîcheur d'esprit que si c'eût été en tout autre moment. C'est ce qu'il appelait la présence d'esprit d'après minuit: elle était complète et extraordinaire chez lui. Il est arrivé, dans ces circonstances, qu'on l'a réveillé peut-être jusqu'à dix fois dans la même nuit, et on le trouvait toujours rendormi, parce qu'il n'avait pas encore satisfait tout son besoin de sommeil. Se vantant un jour de cette facilité de sommeil, et du peu qu'il lui en fallait, à un de ses ministres (le général Clarke), celui-ci lui répondit plaisamment: « C'est bien ce qui nous désole. Sire; car c'est souvent à nos dépens; il nous en descend parfois quelque chose. »

Sarah Bernhardt avait développé chez elle la même faculté et profitait de l'isolement pour réparer les forces qu'elle dépensait sans compter aussi bien dans l'administration de son théâtre et de ses tournées, que dans la création de ses rôles, qui sont le côté le plus éclatant, mais non le moins pénible, de son éblouissante carrière.

Quand l'illustre tragédienne avait donné un effort qui eût suffi à terrasser de plus jeunes et, en apparence de plus robustes qu'elle, souvent, après les écrasantes répétitions de l'après-midi, elle s'étendait sur sa chaise longue, fermait sa porte à tout le monde et s'isolait quelques instants. A ce moment, elle ôtait de sa pensée toutes les préoccupations, si multiples cependant, de sa vie de directrice et de comédienne, et se plongeait dans le vide absolu du cerveau. Quelques minutes après, elle avait retrouvé toute la puissance de son génie. Sa fatigue était dissipée; elle était prête pour la représentation du soir. Quand elle était très fatiguée physiquement, il lui arrivait de pratiquer cet isolement au cours d'un entracte, après avoir fait son changement de costume, de manière à ce que la pensée de ce changement ne vienne pas l'importuner d un souci trop immédiat. Dès qu'il était temps de rentrer en scène, elle revenait à elle-même, la mémoire aussi sûre, l'esprit aussi présent que si elle n'avait jamais éprouvé aucune lassitude.

Quand la grande Sarah jouait deux fois dans la même journée, en matinée et en soirée, il ne lui restait guère de temps pour s'isoler comme elle avait besoin de le faire. Elle profitait alors de la traversée de Paris qu'elle était obligée de faire pour rentrcr chez elle et s'isolait dans son auto, soit à l'aller, soit au retour. Ce dernier moment lui était le plus profitable car il précédait immédiatement le rude effort à donner. Il est vraisemblable que cette pratique de l'isolement a servi à développer puissamment le génie naturel de l'artiste. En effet, personne plus que Sarah Bernhardt n'a connu des triomphes éclatants, n'a ému et troublé les foules les plus diverses. Sa voix, son geste, toute sa personne irradiait une puissance émotionnelle qui n'a jamais été dépassée. Les grandes tragédiennes qui l'ont devancée, surtout celles qui comme Marie Dorval, par exemple, ou la Malibran dans la musique, mettaient comme Sarah toute leur âme dans leur jeu et faisaient pleurer en répandant de vraies larmes, ces grandes verseuses d'émotion sont mortes jeunes, ayant épuisé dans leur art toutes les ressources de leur énergie sensitive.

Au contraire, Sarah Bernhardt est morte fort âgée, sans avoir jamais cessé de jouer, de jouer aussi bien avec son cœur qu'avec son talent. C'est que si la grande artiste avait la faculté de donner, elle avait aussi développé en elle le pouvoir de récupérer sa force nerveuse. C'est par ce développement si nécessaire à tous qu'elle a pu atteindre un âge avancé, en conservant aussi grande que dans sa jeunesse cette puissance d'émotion, cette grâce, cette sensibilité qui l'ont fait adorer de tous les publics.

Edison a fait de même. Dans le feu d'un travail urgent, il a pu rester 24 heures sans prendre d'autre repos que quelque demi-heure de détente qu'il s'accordait, sans se déshabiller, sur la chaise longue de son laboratoire. Cette demi-heure de repos terminée, il revenait à ses expériences avec des forces nouvelles et ne semblait aucunement fatigué. « Lorsqu'il poursuivait le cours de ses expériences, nous disent MM. Keim et Lumet, il ne bougeait pas de son laboratoire et se couchait sur une table. Quelques livres lui servaient d'oreiller. Ce lit improvisé lui suffisait amplement, car il était capable de'dormir à n'importe quelle heure, vite et bien, sans rêve. » (A. Keim et L. Lumet. - Les grands hommes.- Edison, Paris, s. d. (1913). Le confortable qu'il accorda par la suite à ces repos hâtifs vint de la tendre sollicitude de Mme Edison.

II ne faut pas cependant abuser de cette méthode. Pendant le sommeil, nous réparons les forces dépensées, nous remplaçons nos cellules nerveuses usées. Plus notre sommeil est parfait, profond, plus il est réparateur. Mais il est peu de personnes qui dorment bien. Beaucoup ont des rêves, des cauchemars, manifestations d'un cerveau qui continue son travail alors qu'il devrait se reposer. Dans ces conditions, le sommeil ne rend pas à l'organisme les services qu'il doit en attendre. Apprenez donc à dormir, à dormir aussitôt que vous le voulez. Ce dernier point n'est pas le plus facile. Beaucoup de personnes ont de la difficulté à s'endormir; on ne les berce pas, mais elles se bercent l'esprit, cherchent à se fatiguer, à s'étourdir. Elles lisent, absorbent leur esprit, jusqu'à ce qu'une fatigue excessive les accable. C'est un moyen, sinon dangereux, du moins très fatiguant pour l'organisme. D'autre part, ceux qui ont recours à des soporifiques s'intoxiquent, lèsent leurs cellules nerveuses. Ces soporifiques absorbés sous forme de cachets, de pilules, etc... procurent le sommeil pendant un temps donné, mais si vous voulez que l'effet se continue, vous devez, pour vaincre l'accoutumance de l'organisme à sa réaction, augmenter sans cesse la dose. De même, celui qui lit pour s'endormir lira de plus en plus longtemps, de plus en plus tard. Le sommeil, sans cesse retardé, ne viendra plus qu'au petit jour, lorsque les meilleures heures de la nuit seront écoulées. II s'ensuivra un état constant de surexcitation nerveuse.

Et pourtant, on peut s'endormir à volonté. Il ne faut que s'y entraîner et le sommeil vous prend aussitôt qu'on le désire. L'insomnie la plus tenace peut être vaincue. Il suffit d'arrêter le travail cérébral, donc de s'isoler, comme nous en avons donné le moyen. S'étendre bien allongé sur le lit, éviter les positions pliées, recroquevillées qui gênent la circulation; puis respirer largement, calmement; se détendre, rendre le corps aussi inerte que possible, afin que son activité ne soit pas une source d'excitation pour le cerveau. Ce résultat une fois obtenu, il faut créer en soi le monoïdéisme: puisque l'on ne peut arrêter tout travail cérébral, il faut penser à une chose simple, à un site agréable. Ce procédé est le plus propice à nous suggérer des sensations de calme. Il suffit de nous répéter l'auto

suggestion de repos : « je suis bien... de plus en plus calme... mes membres se détendent ... mon cerveau se calme... sommeil... sommeil..... som..... .meil..... » Après quelques essais sérieusement faits dans la pensée que ce moyen est bon et qu'il vous donnera le repos, vous arriverez à vous plonger à volonté dans le sommeil. Ce ne sera pas une vague somnolence, mais un véritable sommeil réparateur. Ce sommeil étant profond sera sans rêve.

A mesure que vous apprendrez à mieux vous isoler, vous arriverez à dormir plus calmement, à vous donner un repos meilleur et plus profitable. Ce bon repos aura sa répercussion au réveil. Une fois bien reposé, vous n'aurez plus besoin, le matin, d'étirer vos membres, de vous frotter les yeux; vous n'éprouverez plus ce sentiment de lassitude qui rend, à beaucoup, le lever si pénible. Au contraire, votre esprit sera joyeux, votre corps dispos, votre tête bien libre; vous vous sentirez le corps et l'intelligence prêts à fournir la somme de travail qu'exigera votre journée. Vous vous découvrirez même des forces que vous ne soupçonniez pas; vous serez gai, heureux, content. Le travail ne vous paraîtra plus alors une tâche disproportionnée avec vos forces, puisque vous saurez qu'après toute période de travail, vous vous accorderez le repos nécessaire.

image

Fig. 96. — Pour amener rapidement le sommeil naturel.

Il suffît de s'isoler et d'arrêter tout son travail mental sur ce mot: « Sommeil » qu'on répétera mentalement le plus doucement possible. Le corps doit être détendu, la respiration ample et bien rythmée. L'habitude de cette autosuggestion permet d'entrer en sommeil en quelques minutes.

Ainsi rendu à l'activité et à la santé, le travailleur n'a plus qu'une pensée: améliorer son sort et celui de ceux qui l'entourent. Il désire le bonheur de tous et son labeur ne lui paraît plus aride, car le voyant avec les yeux de l'homme sain, il comprend mieux que cet effort est profitable à tout le monde, que la prospérité d'un pays est faite de toutes les activités individuelles unies dans une pensée commune.

Pour arriver à ce résultat, pour utiliser vos forces au mieux de vos intérêts personnels et de l'intérêt collectif, votre corps est devenu un parfait instrument au service de votre volonté disciplinée. En vous, c'est cette volonté, éclairée sans cesse par de nobles et hautes pensées, qui devrait toujours diriger. Pourtant, il n'en est pas toujours ainsi. Votre inconscient sort sauvent de son rôle de sous-directeur et veut commander en son nom propre. C'est un écueil contre lequel il faut remédier. Ceci nous amène à vous parler de la maîtrise de soi.

Résumé

Une vérité se dégage du présent chapitre. En chaque chose nous devons nous rappeler l'inéluctable loi du rythme.

De même que les jours et les nuits se succèdent, notre cerveau doit connaître des

périodes à peu près égales — sinon en durée, du moins en intensité, — de travail et de repos. Nous ne sommes pas toujours maîtres de nos heures de repos, mais ce que nous pouvons faire, c'est pratiquer l'isolement, qui est le repos idéal. Cet isolement est l'apaisement le plus complet possible de notre esprit. Si nous voulions le pratiquer absolument, nous devrions arriver à supprimer toute pensée, toute image de notre esprit. Cela est fort difficile, surtout pour les nouveaux adeptes. S'il est impossible d'arrêter entièrement l'idéation, on peut du moins, aux heures de repos, s'efforcer d'arrêter son esprit sur une pensée unique, sur une idée calme, agréable, capable de générer dans notre esprit des images proches du sommeil, qui nous donnent la paix la plus douée et détendent, notre organisme.

Rappelons encore une fois qu'une intime corrélation existe entre l'activité musculaire et l'activité cérébrale. Donc, pour obtenir le repos de l'esprit, il est bon que nous détendions aussi notre corps. Ils sont comme deux rouages montés l'un sur l'autre. Toute modification apportée au premier réagit sur le second.

Donc, si nous voulons pratiquer avec utilité l'isolement, il nous faut:

1°. — D'abord imposer silence au travail musculaire, prendre, sur un fauteuil ou une chaise longue, une attitude qui mette les muscles dans un relâchement aussi complet que possible;

2°.— Limiter notre activité cérébrale à une pensée secondaire, aussi différente que possible de nos occupations habituelles. Il faut que cette pensée soit douée et agréable, de manière à diminuer les préoccupations courantes. Elle ne doit avoir rien de commun avec notre travail coutumier dont il faut s'abstraire avant tout.

Apprenez à détendre vos muscles par les exercices que nous vous avons indiqués. C'est la partie la plus facile de votre tâche. Ensuite, tout en fermant les yeux, tâchez d'obtenir le monoïdéisme en fixant votre pensée sur un cercle noir. Cette sensation fixée, ajoutez-y encore en vous répétant mentalement: « Je suis calme... très calme... de plus en plus calme.» Vous arriverez à cet état de repos qui vous retrempera pour la lutte.

Le soir, un repos, un isolement du même ordre est la meilleure préparation possible pour obtenir promptement un sommeil paisible et réparateur. Chassez de votre esprit les idées parasites en répétant mentalement, sur un rythme lent, approprié à votre désir: « Sommeil.. . sommeil. .. profond sommeil. . . » Pour avoir le sommeil le plus calme et le plus rapide, on peut encore créer en soi l'idée du noir, du tunnel, de l'ombre profonde dont toute idée est bannie. Si vous trouvez cette sensation trop sombre ou trop triste, créez un monoïdéisme différent sur une image calme et joyeuse, comme celle d'un troupeau de moutons dans une campagne verte et riante. Dès que vous avez créé cette image reposante, la paix de l'esprit vous amène un sommeil doux, profond, réparateur.

Sachez concentrer votre pensée dans le travail, donner alors tout l'effort dont vous êtes capable; mais, quand il vous est loisible de vous reposer, faites le aussi complètement que vous le pourrez. De l'équilibre entre votre travail et votre repos dépend le bon fonctionnement de votre cerveau. Dans le repos, dérivez vos pensées dans un ordre d'idées tout différent de votre travail, que ce soit un plaisir honnête, les arts, la musique, un beau spectacle ou la contemplation de la nature. Et le soir, la tâche accomplie, sachez vous plonger volontairement dans le sommeil dont vous avez besoin.

La Maîtrise de soi

« On aurait beau, dans une bataille, vaincre des millions d'hommes, se vaincre soi-même est la plus grande victoire.

« Par l'activité virile, l'effort vigilant, la paix de l'âme et l'empire sur soi-même, le sage peut se faire une île que les flots ne submergent pas.

« Tenez-vous vous-même en rênes, comme un homme tient en rênes un ardent coursier. »

Dhammapada

« Sache bien que tu dois apprendre à dominer tes passions, à être sobre, actif, chaste. Ne te mets jamais en colère. »

Pythagore (Vers d'or recueillis par Lysis).

« Portez vos ennuis comme vos vêtements, négligemment. »

Shakespeare.

« Quand on connaît son mal moral, il faut soigner son âme comme on soigne son bras on sa jambe. »

Napoléon.

« Quand on est maître de soi on est maître du monde. »

Nietzsche.

« Celui qui est son propre roi jouit de se gouverner lui-même et n'envie rien aux monarques de la terre. »

Sir Thomas Broxn.

« La colère est à la fois le plus aveugle, le plus violent et le plus vil des conseillers. »

Ségur.

« II est aussi difficile de fixer des idées nettes dans une âme agitée par la peur, que de bien écrire sur un papier qui tremble. »

Locke.

LA MAITRISE DE SOI

La synthèse psychologique. — Les troubles de l'inconscient. — Le nervosisme. — Troubles psychiques de l'émotivité: facultés perverties, exaltées, diminuées ou suspendues. — Troubles sensitifs. — Troubles sensoriels: ouïe, vue, odorat. — Troubles moteurs. — Troubles organiques: fonctions digestwe, respiratoire, circulatoire, — Troubles vaso-moteurs: a) vaso-dilalation, b) vaso-constriction. — Répercussions du choc émotionnel sur les principaux organes: larynx, foie, reins, vessie, utérus, peau. Action sur les sécrétions. — Effet de l'émotivité sur l'économie humaine. — Vers la maîtrise de soi. — La cure organique. — Comment éduquer l'inconscient. —Comment renforcer la conscience. — Art de parler en public. — Actions réflexes: vomissements incoercibles de la grossesse, mal de mer, etc. — Les troubles d'intoxication: tabac, café, alcool, morphine, opium, cocaïne, etc... — Résumé.

L'une des premières nécessités de notre entraînement, c'est d'obtenir le parfait équilibre de notre organisme. Certes, ce n'est pas une tâche aisée. Mais, quelles que soient les difficultés que nous rencontrons, qu'elles proviennent de notre hérédité, d'habitudes, d'un « pli psychique » que nous subissons depuis un temps plus ou moins long, nous pouvons être certain que notre volonté et notre persévérance amélioreront progressivement le rendement de l'usine humaine. Aussi, pour que ce travail soit moins long et moins pénible, devons-nous bien connaître cette usine dont nous voulons être le maître. Il nous faut étudier ses machines et les forces qui les mettent en mouvement. L'usine humaine est un ensemble bien complexe. Les trois éléments qui la constituent — corps, conscient et inconscient — réagissent les uns sur les autres. Toute modification apportée à l'une des parties a sa répercussion sur les autres.

L'homme, nous l'avons dit, et nous devons y insister à nouveau, peut être comparé à une véritable usine. Elle comprend trois parties: tout d'abord un ensemble d'organes matériels, groupés selon leurs fonctions qui ont chacune un rôle spécial dans l'économie: systèmes digestif, circulatoire, respiratoire... Ces systèmes tirent des aliments (solides et liquides) et de l'air, les éléments nécessaires à l'entretien des organes et à la fabrication de la force nerveuse indispensable pour faire fonctionner ces organes au mieux des intérêts de l'usine.

Mais cette machine humaine, inerte par elle-même, possède, pour la mettre en action et en diriger le travail, un directeur et un sous-directeur. Le directeur, c'est le « moi », le conscient, qui tient ses « bureaux » dans le cerveau et ses annexes; c'est là où convergent les impressions sensorielles, là d'où il transmet ses ordres par l'intermédiaire des nerfs.

La tâche est considérable. Aussi ce directeur est-il secondé par un sous-directeur, une sorte de suppléant, qui a son siège dans le système nerveux grand sympathique. C'est lui, en réalité, qui fait fonctionner l'usine, mais le rôle de ce sous-directeur est celui d'un automate; il doit exécuter les ordres du directeur et ne jamais prendre d'initiative. Ce suppléant du directeur, c'est le « moi » automatique, l'inconscient.

Une parfaite entente est nécessaire entre le directeur et le sous-directeur, mais il n'en est pas toujours ainsi. Parfois, sous une impulsion non soumise au contrôle du cerveau, le sous-directeur s'affole et son activité déraisonnable dérègle le fonctionnement de l'usine. Non seulement, il gêne le directeur dans son rôle de commandement, mais il perturbe le travail des sous-ordres, trouble les fonctions organiques. Tel est le mécanisme de toutes les émotions venues de la crainte, de l'anxiété, des idées noires, de la peur, du bégaiement, du trac, des phobies... Dans ces différents cas, le sous-directeur est toujours affecté plus ou moins profondément; il entrave le directeur dans son action, et de là vient un désordre inévitable dans les fonctions de l'usine humaine, comme nous allons le voir en détail.

Notre sous-directeur manque-t-il de réflexion ? Nous voyons la colère apporter ses troubles dans la conscience et jusque dans l'organisme. Cède-t-il à ses impulsions ? Il ne sait plus résister à l'attrait dangereux du tabac, de l'alcool, des stupéfiants tels que morphine, cocaïne, éther, opium, qui détruisent lentement parfois, mais sûrement, la personnalité humaine, créent en elle des besoins irrésistibles.

L'usine humaine est fort compliquée. Nous en avons étudié, séparément pour plus de clarté, les trois éléments constitutifs au début de ce Cours et, pour le perfectionnement de ces trois éléments constitutifs, nous avons divisé notre entraînement en trois stades s'adressant à chacune de ces parties:

1°. — Entretenir au mieux nos organes par une alimentation judicieusement comprise, une respiration ample, des exercices physiques doux;

image

Fig. 97. — Le pessimiste

A remuer sans cesse ses idées sombres, le pessimiste perd le goût de l'action. Que de belles heures attendent celui qui veut se ressaisir ! Pour sortir de l'ombre, il faut comprendre le rôle de la pensée. Notre conscience est un champ fertile: semons-y de beaux espoirs et la récolte sera magnifique.

2°. — Donner à notre sous-directeur le plus de force possible, grâce à l'auto suggestion émotionnelle et au regard magnétique;

3°.— Augmenter l'autorité de notre directeur, son savoir, par une surveillance, une attention soutenue, poussée aussi loin que possible par la concentration, qui est une période de tension à laquelle doit succéder une période de calme, de repos, de détente que nous avons appelée isolement.

De tout cela, nous n'avons fait jusqu'ici qu'une étude séparée. Nous avons envisagé le fonctionnement normal ou anormal de chacune des parties. Il nous reste à voir le fonctionnement de l'ensemble et les parties agissant l'une sur l'autre, pour une action commune. Notre étude, qui serait incomplète sans cela, ne pouvait être faite plus-tôt, car il fallait connaître séparément chacun des éléments avant de les voir à l'œuvre et, d'autre part, si nous n'avons pas su les rendre tous trois suffisamment forts, nous n'arriverons jamais à l'équilibre nécessaire au développement harmonieux de nos facultés. C'est l'omission de ce soin qui a induit en erreur bien des créateurs de méthodes psychiques; ils

n'ont pas su éviter cet écueil; ils ont déséquilibré la machine humaine en développant démesurément une de ses parties au détriment des deux autres. Nous allons voir comment et pourquoi cette erreur peut être funeste.

image

Fig. 98. — L'envie irrésistible de fumer

Voici un besoin dont il faut se défaire. L'être humain ne doit pas être le jouet de désirs qui surgissent des parties les plus obscures de l'inconscient. Le plus grand bonheur de l'être humain, c'est de se sentir libre !

Imaginez une usine possédant tout le matériel désirable, les machines les plus récentes, des courroies toutes neuves, des matières premières de la meilleure qualité, mais sans directeur ni sous-directeur, ou avec des chefs incapables. Le fonctionnement de toutes ces belles machines, manquant de direction utile et technique, se fera au hasard et l'usine marchera vers la faillite. Il en est ainsi de nombre d'affaires, entreprises avec beaucoup d'argent mais sans connaissances suffisantes; c'est le cas, pour l'usine humaine, lorsqu'on suit des méthodes qui ne se préoccupent que des organes sans se soucier du conscient et de l'inconscient.

image

Fig. 99. — Le découragement,

II n'est pas un être découragé, déprimé, anxieux qui ne puisse retrouver la parfaite possession de lui-même. Il faut se redresser devant le « destin » et dire: Je veux ! Et les belles heures ne se font point attendre.

Prenez maintenant un directeur aussi capable que vous pouvez l'imaginer, mais donnez-lui une machinerie détériorée, encrassée et retirez-lui le sous-directeur nécessaire pour répartir le travail aux ouvriers et leur faire exécuter en détail les plans de la direction. Ici, encore, les affaires péricliteront. C'est l'erreur de ceux qui veulent développer l'être humain en ne s'occupant que de l'esprit, sans tenir compte du corps et de l'inconscient. Si on laisse les fonctions matérielles se désorganiser faute de soin, l'ensemble ne marchera jamais bien.

De même, de bonnes machines, surveillées par un sous-directeur capable mais sans aucune direction technique ne donneront pas à l'usine l'extension à laquelle elle est peut-être appelée. Un directeur est nécessaire pour prendre les initiatives, donner les idées, assurer les débouchés.

Afin que le rendement soit parfait, il est nécessaire que les trois éléments répondent au but pour lequel ils ont été créés. Nous ne pouvons donc obtenir un fonctionnement normal de l'usine humaine que si nous contrôlons toutes les parties de notre organisme: corps, conscient, inconscient.

image

Fig. 100. — La peur.

Trembler, sursauter au moindre bruit occasionne des déperditions de forces nerveuses qui portent atteinte à l'équilibre psychique.

Etudions d'abord les troubles qui peuvent affecter notre inconscient et répercuter sa force aveugle sur les opérations de l'esprit. Leurs causes sont nombreuses, mais elles tiennent surtout aux émotions, aux chocs extérieurs, que notre sous-directeur enregistre à faux et qui créent les troubles nerveux: tension excessive, craintes, impulsions, tristesses sans motif ou disproportionnées avec celui qui les fait naître, colères, peurs, timidité, bégaiement, trac, phobies. Ce peut être aussi le directeur qui, sous la tentation d'un bien-être fallacieux, d'une excitation passagère, se laisse aller aux excitants, aux poisons de la volonté. Et bientôt l'inconscient prend l'habitude de son poison et ne peut plus s'en passer. Le malade ne peut plus résister à la tentation de sa morphine ou de son opium. Les faiblesses du directeur envers son sous-directeur amènent des répercussions fatales au bon fonctionnement de là machine humaine. Il en est de même dans les cas où l'homme cède à des impulsions irraisonnées qui deviennent irrésistibles si elles ne sont pas combattues.

image

Fig. 101 — Le nervosisme

Nombreuses sont les personnes qui ne savent pas maîtriser leurs nerfs. Une inoffensive souris qui passe inopinément et la femme nerveuse s'affole... Sous l'influence d'une cause aussi futile, on a vu de grands nerveux défaillir. Le sexe fort, d'ailleurs, n'est pas exempt de ces faiblesses.

Tel le kleptomane qui envie le bien d'autrui et qui, s'il ne reçoit pas les utiles directions qui le détournent de s'approprier ce qui appartient aux autres, s'accoutume à céder à ce penchant funeste et finit par en supporter les redoutables conséquences. Il existe une kleptomanie momentanée, dépendant d'un état physiologique, la kleptomanie des femmes enceintes. Par suite de leur état de grossesse, il est certaines femmes très nerveuses qui cèdent à l’impulsion de voler tel ou tel objet, généralement comestible.

Il y a lieu d'ajouter encore à ces causes, qui viennent perturber l'équilibre physiologique et psychique, certaines actions réflexes. La surexcitation d'un organe peut se répercuter sur un autre, avant même que la conscience ait eu le temps d'intervenir. Tel est le cas des vomissements incoercibles de la grossesse. L'excitation de l'utérus se propage jusqu'aux centres qui innervent l'estomac, amène une surexcitation de cet organe, d'où crampes, nausées, suivies généralement de vomissements. Le mal de mer, le mal de chemin de fer, la trépidation, le balancement amènent, par répercussion, une excitation de l'estomac qui produit les mêmes effets.

On le voit, les causes sont nombreuses qui portent atteinte à notre équilibre. Les effets qui en résultent sont naturellement très nombreux. Nous allons les étudier plus en détail.

Si nous surmenons notre organisme, nous arrivons à un état de tension, d'excitation nerveuse où les faits et les sensations prennent une importance disproportionnée à leur objet. Le nerveux ne peut supporter, sans bondir, le bruit inattendu d'un objet qui tombe ou d'une porte qui se ferme violemment. Le bruit des voitures dans la rue lui est insupportable. Une odeur désagréable, une saveur amère ou acide, une mouche qui se pose sur sa peau, une souris qu'il voit passer à l'improviste, lui font pousser des cris, faire des soubresauts qui démontrent qu'il n'est pas en pleine possession de soi-même. Certains petits faits quotidiens lui causent un agacement, une irritation sans mesure, en tout cas sans rapport avec des événements si minimes. Certes, il s'agit ici de la disposition d'esprit d'un grand nerveux, d'un névropathe, toujours porté à exagérer les faits et leurs conséquences. Pour ce malade, la moindre émotion devient une excitation impérieuse: c'est l'oppression, l'affre, l'anxiété, l'angoisse, troubles heureusement assez rares quand ils se rapportent à une toute petite cause, mais plus fréquents que l'on ne pense quand il s'agit de causes plus importantes.

Regardons autour de nous. Que de gens ne sont pas en état de réagir contre la crainte puérile de malheurs que rien ne fait prévoir, contre telle ou telle impression pénible dont les répercussions dépassent toute vraisemblance, qui, pour un motif insignifiant se laissent aller à, la crainte, à la tristesse, aux idées noires. S'ils ne réagissent, ces idées noires gagnent de la force, deviennent une véritable anxiété. L'anxieux, qui n'a plus la force de réagir contre la tendance de son esprit, s'appesantit à tout instant davantage sur les possibilités de malheurs ou d'accidents et, cédant à ses troubles, il les aggrave encore.

Le Docteur Hack Tuke dit très justement, en parlant des hypocondriaques: « La réflexion, et spécialement la réflexion anxieuse, relative aux sensations corporelles, les aggrave jusqu'à les rendre morbides et peut donner naissance à une foule de désordres imaginaires. »

Etudions le mécanisme de ces sensations sur un fait connu, celui de la peur. Admettez que vous ne pouvez entrer dans une pièce noire sans en être gêné, oppressé. Si votre directeur, c'est-à-dire votre système nerveux conscient, intervient avec énergie, vous surmonterez votre sensation pénible; vous pénétrerez dans la pièce et vous vous apercevrez aisément qu'elle ne contient rien d'anormal. Peu à peu, vous arriverez à vous accoutumer et vous ne sentirez plus aucune gêne dans des conditions identiques. Si l'effet de la peur se porte à votre larynx, elle vous fait bredouiller, bégayer et vous avez besoin de toute votre énergie pour arriver à dominer cette impression désagréable.

Le directeur ne parvient pas toujours à mettre le sous-directeur à la raison. Beaucoup de carrières théâtrales, qui s'annonçaient pleines de succès, ont été brisées, dès leur début, par un trac insurmontable. Le traqueùr ne peut raisonner; son inconscient s'affole; il réagit sur les organes, couvre le visage de rougeur, fait trembler la voix, serre l'estomac, agite les jambes, amène des réactions intestinales et vésicales, cause enfin les actions les plus diverses et les plus importunes, même l'évanouissement. Et pourtant, si le traqueùr savait, il se guérirait lui-même !

Si ce désaccord entre le directeur et le sous-directeur de notre usine s'exagère encore, nous arrivons aux véritables maladies nerveuses, aux phobies qui sont des peurs irraisonnées et poussées à leur paroxysme. Tel, éprouve l'agoraphobie ou terreur des vastes espaces et ne peut traverser une place sans s'affoler, tel autre souffre de

claustrophobie et ne peut rester dans une pièce fermée où il lui semble qu'il va étouffer. Ces phobies se présentent sous les formes les plus variées: peur de certains aspects, de certaines couleurs, du noir, par exemple (le malade souffre à passer sous un tunnel, ne peut rester dans une pièce la nuit sans lumière...) ; peur des fleuves, de certains animaux, de certaines plantes, de certaines idées et tant d'autres formes qu'il faudrait un volume pour énumérer et classer.

Contrairement à ce qu'on pense habituellement, les causes tristes et déprimantes ne sont pas les seules qui puissent rendre malades des nerveux. Ce n'est pas seulement le désespoir ou la crainte qui peuvent causer des obsessions, mais aussi la joie, l'espérance, l'orgueil, une confiance excessive en soi-même.

Combien cèdent également à des impulsions ! Ceux-là laissent s'installer en eux des tics, des manies, de mauvaises habitudes. Chez d'autres, la colère les emporte spontanément, sans même qu'ils s'accordent le temps de discuter si l'offense qui les a blessés est réelle.

Nous nous laissons entraîner à fumer, à boire, sans voir que nous prenons une habitude qui peut devenir un besoin sans cesse croissant; nous commençons par céder, parce que nous y voyons un passe temps, et c'est seulement quand nous sommes hors d'état de diriger notre inconscient, quand la conscience elle-même est en infériorité, que nous nous apercevons de notre faute. L'habitude est prise; elle s'impose à nous comme un tyran et nous nous imaginons que rien ne pourra la combattre. Quelle erreur !

Une telle habitude, dangereuse pour le tabac et l'alcool, l'est davantage encore pour les poisons de la volonté: morphine, cocaïne, éther, opium. On est tenté, soit par la douceur de ne pas souffrir, soit par le snobisme stupide qui s'attache à certaines drogues. Et quand, insensiblement, l'habitude nous a dominés, nous ne pouvons plus résister à l'état de besoin que nous avons créé.

Etudions maintenant, plus en détail, les répercussions auxquelles notre impulsivité peut donner lieu. Si graves soient-elles, nous verrons bientôt qu'on peut y remédier.

Nous envisagerons successivement les troubles psychiques, sensitifs, moteurs et organiques de l'émotivité.

Troubles psychiques de l'émotivité

Sous l'influence d'une émotion, de ce que certains psychologues appellent « l'émotion-choc », certaines facultés psychiques sont perverties, exaltées ou diminuées. Parfois même, si le choc émotionnel est trop grand, toute activité psychique est suspendue; nous sommes hors d'état de penser et d'agir.

Facultés perverties. — Sous le coup de certaines émotions, de la peur, du trac, de l'anxiété, la raison subit une sorte d'ivresse. Un tumultueux vertige s'empare de l'esprit créant une sorte de délire; les idées fuient, les paroles deviennent incohérentes; c'est une folie momentanée.

Facultés exaltées. — Si toute l'attention se concentre sur un seul point, une idée qui

semble planer au-dessus de la vie ordinaire, c'est l'absorption complète, l'extase.

Facultés diminuées. — Une émotion violente, le trac, spécialement, peut rompre la synthèse psychique, enlever complètement la mémoire; c'est l'amnésie. Nos idées fuient. Nous sommes incapables de fixer notre pensée, incapables de parler, d'associer des idées, de raisonner: un seul objet, celui de l'émotion, nous occupe, au point même de nous affoler. Ne voit-on pas, en cas de danger, des personnes « fuir en avant » vers le danger même qu'elles veulent éviter ?

Facultés suspendues. — Si le choc émotionnel est ressenti violemment, il peut faire tomber le névrosé en léthargie. Toutes les fonctions cérébrales sont alors suspendues; c'est le cas de la dormeuse de Thenelles qui, voyant arriver les gendarmes, se crut menacée d'arrestation et tomba dans un sommeil qui dura plus de vingt ans. Elle ne s'éveilla que pour mourir. Pendant le sommeil, la tuberculose avait fait ses ravages et le mal était incurable. Les cas de sommeil spontané qui durent des mois sont innombrables.

Troubles sensitifs de l'émotivité

Ces troubles sont extrêmement nombreux et ils sont généralement connus, mais nous sommes forcés d'y revenir et de les étudier en détail pour en bien faire saisir le mécanisme. La plupart du temps, ils agissent sur la sensibilité générale, la rendant plus aiguë (hyperesthésie), ou plus faible (anesthésie), ou pervertissent les sensations (paresthésie), ou encore les rendent douloureuses, même quand elles n'ont point de raison de l'être (dysesthésie).

Le Docteur Hack Tuke, qui a étudié très minutieusement les rapports du corps et de l'esprit, a dit:

« I. — La concentration de la pensée sur une partie du corps peut y déterminer une augmentation d'afflux sanguin et, par suite, en augmenter la sensibilité. Si, à l'idée, se mêle une forte émotion, les effets sont encore plus remarquables. Si l'idée n'est pas dirigée sur une partie spéciale, l'état d'émotion produit, dans l'organisme en général, la sensibilité aux impressions: par exemple, le bruit devient insupportable, la peau est irritable, etc.

« II. — Si la pensée est fortement diminuée d'une partie du corps, spécialement par une émqtion, la sensibilité diminue dans cette partie. Si les fonctions cérébrales s'exercent pendant que l'intelligence est absorbée dans une occupation profonde, l'individu n'a pas conscience des impressions générales faites sur les nerfs sensoriels. Une émotion qui absorbe cause le même effet.

« III. —Les émotions peuvent déterminer des sensations, soit en excitant directement les centres sensoriels et l'extrémité encéphalique des nerfs de la sensation, soit en produisant dans telle ou telle partie du corps des modifications vasculaires d'où résulte l'excitation des nerfs sensitifs à leur terminaison périphérique.

« IV. — Toute sensation, générale ou spéciale, produite dans le corps par les agents externes peut être aussi produits par des états internes d'émotion qui affectent les centres

sensoriels. Cette sensation, l'esprit la rapporte au point du corps où se termine le nerf sensoriel spécialement mis en cause.» (Hack Tuke. — Le Corps et l'Esprit, Paris, 1886.)

Pour ne pas allonger notre étude, nous ne citerons, à titre d'exemple, que quelques cas d'anesthésie émotive.

Le Docteur Wilks rapporte le cas d'une jeune fille près de laquelle il avait été appelé. A la suite d'une grande frayeur, elle avait eu une attaque d'hystérie et était tombée dans un état où elle paraissait avoir complètement perdu le sens du toucher. On citerait des milliers de cas analogues. Beaucoup de névropathes, sous le coup d'une émotion, sont devenus insensibles; on les pique, on les brûle, ils ne sentent que le contact — et encore pas toujours — mais aucune douleur.

Les convulsionnaires de Saint-Médard étaient également insensibles. Carré de Montgeron (Carré de Montgeron. — La Vérité sur les miracles opérés à l'intercession, de M. de Paris et autres appelans; Continuation des démonstrations de miradcs, 2 vol., Paris, 1737-1741.) a donné le récit des tortures auxquelles, sur leur propre demande, les convulsionnaires étaient soumis, sans qu'ils manifestassent aucun effet appréciable.

Le Docteur Calmeil nous dit au sujet de Nisette, l'une de ces convulsionnaires: « Elle fut battue sur la tête avec uns bûche, puis avec quatre bûches, puis elle se fit tirer les quatre membres... Ensuite, deux hommes sont montés sur elle; ensuite un seul homme sur son dos, deux autres lui ont tiré les bras en haut; on lui a donné l'estrapade. On lui a tiré les bras et les jambes, une personne étant sur son estomac, on l'a suspendue par les pieds; ensuite balancée par les bras et les jambes, un homme étant sur son dos; puis on l'a tournée en broche, ensuite tirée par les quatre membres, deux personnes tirant aussi par dessous les épaules. Ce tiraillement a duré longtemps parce qu'il n'y avait que six personnes à tirer... Ensuite, on lui a donné l'estrapade, la sape à la muraille à l'ordinaire; puis on l'a foulée aux pieds, quinze personnes à la fois. »

Et dans tous ces supplices volontaires, dont la cruauté déconcerte l'imagination, cette femme n'a laissé paraître aucune sensibilité.

La suggestion imposée, ainsi que nous le verrons dans la suite de cette étude, peut amener des perturbations profondes dans la sensibilité. Chez les grands nerveux, l'anesthésie ainsi provoquée peut être assez complète pour qu'ils ne ressentent aucun effet de piqûres profondes ou d'incisions sérieuses. Certains sujets, endormis par suggestion, ont pu endurer, sans aucune sensation, de petites opérations comme l'extraction de dents, l'ouverture d'abcès, sans l'intervention du chloroforme ou d'autres anesthésiques. Sur les grands nerveux, on a pu même aller plus loin, couper un doigt, faire un accouchement, etc. Par contre, on peut exalter la sensibilité d'un sujet dans les mêmes conditions. Si l'on applique sur la peau d’un sujet suggestible un objet à la température normale en lui suggérant qu'il est très chaud, il ressentira la brûlure.

Sur les sens, les modifications sont aussi nettes.

Sur l'ouïe. — L'émotion peut très sensiblement diminuer la perception auditive et même, chez certains grands nerveux, supprimer complètement l'audition. Nous en trouvons de nombreux cas dans les ouvrages médicaux.

Le Docteur Pettigrew cite, d'après Astley Cooper, un cas de surdité causée par une frayeur dans les circonstances suivantes: « Une enfant de 10 ans, pour faire ses devoirs, eut besoin de tailler son crayon d'ardoise; elle allait à la nuit dans la classe pour prendre son canif, lorsqu'une de ses compagnes l'effraya en se cachant derrière une porte. Elle eut une très grande peur et fut prise de mal de tête. Le lendemain, elle devint sourde et continua de l'être au point de ne pas entendre les paroles dites à haute voix. Astley Cooper la vit trois mois après l'accident, elle continuait d'être dans un déplorable état de surdité. »

Le Docteur Dalby a observé plusieurs cas de surdité causée par une influence mentale. Au Congrès international de 1881, où il présidait la section des maladies de l'oreille, il déclara; « Je sais des personnes, en apparence bien portantes, qui ont presque complètement perdu l'ouïe, les unes en voyant subitement mourir un très proche parent, les autres en recevant une mauvaise nouvelle. Chez quelques femmes, les causes du même accident ont été : la frayeur produite par l'appel à un incendie, une alarme due à l'introduction des voleurs dans la maison, le spectacle effrayant d'un homme qui se coupait la gorge; une fois, ce fut la réception imprévue d'une belle et grosse fortune. Dans tous les cas, la faculté d'entendre était parfaitement intacte jusqu'au moment de la catastrophe; immédiatement après, la surdité était profonde et, suivant toute probabilité, le changement avait été instantané. »

Le professeur Ball cite le fait suivant de surdité arrivée à la suite d'une violente colère: « En mai 1879, C. D.., âgé de 26 ans, de bonne santé habituelle, se met violemment en colère, à la suite d'une discussion avec sa belle-mère. Il rentre chez lui tout tremblant d'émotion et veut raconter à sa femme ce qui s'est passé, mais, à sa grande surprise, il constate qu'il est sourd et muet: il ne peut ni parler ni entendre ce qu'on dit. Effrayé de cet état, il écrit sur un morceau de papier le nom et l'adresse d'un médecin, prouvant ainsi sa lucidité d'esprit, Le lendemain, à quatre heures de l'après-midi, la faculté de parler lui fut subitement rendue. Il resta cependant sourd des deux côtés et privé de sensibilité du côté gauche. Les sens du goût et du toucher étaient abolis du même côté. L'acuité visuelle était affaiblie. Il y avait un peu de paralysie faciale gauche, et le bras gauche était faible. La langue était également déviée à gauche. » Le malade recouvra subitement l'usage de ses sens quelques jours après. Le professeur Bail explique ce fait par un spasme ou crampe des vaisseaux qui amène une ischémie cérébrale.

Par suggestion imposée, on peut diminuer l'acuité auditive et même rendre sourds les grands neryeux. Nous reviendrons sur ce fait en étudiant la suggestion au point de vue expérimental.

Sur la vue. — L'émotion peut amener des troubles de la vision, comme elle en crée sur les autres sens. La frayeur, par exemple, peut donner des hallucinations. Les personnes effrayées croient voir, dans l'obscurité, des formes qui les impressionnent. Si le vent fait remuer un rideau, elles imaginent et finissent par voir quelque personnage caché derrière; leur esprit troublé évoque mille histoires absurdes de voleurs. De même, dans les bois, au soir ou dans la nuit, elles imagineraient voir des hommes à la place d'arbres bien inoffensifs dont leur terreur déforme la silhouette.

Le Docteur Braid, à qui l'on doit la découverte de l'hypnotisme, rapporte le fait suivant:

« Deux capitaines de vaisseaux marchands, arrivés au port en même temps, allèrent tous deux se loger dans leur hôtellerie habituelle. Mais la maîtresse de maison leur dit qu'elle était désolée de ne pouvoir leur rendre service en cette circonstance, parce que la seule chambre dont elle pût disposer pour eux contenait le corps d'un individu qui venait de mourir. Préférant rester dans cette hôtellerie, n'importe à quelles conditions, plutôt que d'aller ailleurs, ils proposèrent de coucher dans la chambre même où reposait le corps. Les capitaines s'étant mis au lit, l'un d'eux, qui était grand hâbleur, entama la conversation avec son compagnon et lui demanda s'il avait jamais eu l'occasion de dormir dans la même chambre qu'un cadavre. « Non », réplique l'autre. « Alors, reprit le premier, savez-vous ce fait remarquable que toujours après minuit, dans ce cas-là, la chambre se remplit d'oiseaux qui volent de tous côtés et chantent d'une manière merveilleuse ? » Le compagnon exprima sa surprise; mais, presque aussitôt, il fut témoin de la réalisation du fait. Au moment où la lumière fut éteinte, une explosion de bruits musicaux se produisit comme si la chambre eût été réellement pleine d'oiseaux. Le novice, effrayé, non seulement les entendit, mais finit par déclarer qu'il les voyait voler dans toutes les directions et qu'il les sentait tomber sur lui. En peu d'instants, il entra dans une surexcitation telle que, sans même prendre le temps de s'habiller, il se précipita en bas de la maison et raconta le fait aux gens très étonnés; il affirmait que la chambre était réellement pleine d'oiseaux, qu'il pouvait le certifier d'après le témoignage de ses sens, car non seulement il les avait entendus, mais encore il avait vu et avait senti tout contre lui le battement de leurs ailes. »

II avait, en effet, entendu du bruit, car son compagnon avait imité le chant des oiseaux en se servant d'un pipeau plongé dans l'eau. La perception auditive avait amené l'hallucination visuelle.

L'obscurité, l'excitation apportée aux nerfs par l'espoir d'un fait merveilleux favorisent les perturbations sensorielles. Ainsi dans les séances médiumniques, bien des personnes qui ont perdu un être cher et qui ont le très vif désir de se retrouver en rapports avec lui croient le voir, même quand il ne s'est produit aucune manifestation quelconque. Nous ne nions pas la réalité de certains phénomènes médiumniqucs, mais il est certain que les personnes non averties, émues par l'espoir de retrouver un disparu sont dans un état nerveux qui favorise l'hallucination. Il y a donc là une cause d'erreur possible qu'il est nécessaire d'écarter de toute expérimentation scientifique.

Cela est tellement vrai que l'on peut créer des hallucinations par simple suggestion: il suffit d'affirmer à un sujet hypnotisable qu'il voit telle chose, particulièrement une chose susceptible de le frapper: un ange ou un serpent, pour qu'il le voie et bientôt l'affirme. La suggestion est seule en cause dans ce fait.

Sur l'odorat. — Voici un fait très curieux cité par le Docteur Hack Tuke: « Au moment où, sous le règne de Charles Ier, le Parlement était en lutte avec le Roi, la rumeur publique parla de graves complots et l'assemblée fut prévenue qu'il s'en préparait un destiné à faire sauter tous ses membres. Ce complot n'existait pas. Pendant qu'on le dénonçait à l'assistance, quelques membres se levèrent, très inquiets, et notamment deux députés très corpulents. Leurs poids fit rompre une planche de la galerie; ce craquement fut tel qu'on crut à la réalisation du complot et que John Ray se mit à crier qu'il sentait la

poudre. Il en résulta une panique au Parlement et dans Londres, et aussitôt une bande d'hommes armés marcha sur Wesminster pour défendre l'assemblée contre cette prétendue conspiration des poudres. »

Par suggestion, nous pouvons créer des hallucinations de l'odorat comme nous en avons obtenu de la vue. Il en est ainsi d'ailleurs pour le goût et le toucher. C'est même une des expériences les plus frappantes et les plus faciles que l'on réalise en suggestion, comme nous le verrons dans le chapitre consacré à cet ordre de phénomènes.

Etudions maintenant les troubles moteurs.

Troubles moteurs de l'émotivité.

L'émotion peut donner, selon la cause agissante et son intensité, et aussi selon l'état de réaction de la personne:

1°. — Soit des contractions et détentes musculaires coordonnées; ce sont les mouvements ordinaires, mais ils se font en dehors de notre contrôle;

2°. — Soit des contractions irrégulières ou excessives: spasmes, convulsions, quelquefois des contractions fixes (contracture partielle ou générale) ;

3°. — Soit une perte de la faculté motrice ou paralysie.

Dans le premier cas, il s'agit de contractions et de détentes d'une étendue normale, mais elles se produisent spontanément, sans laisser à la personne qui en est affectée le temps de réfléchir.

Sur la face, appelée « le cadran des sentiments », nos contractions subites traduisent nos états d'âme avant même que nous cherchions à les exprimer par la parole. Une émotion gaie nous fait rire spontanément; modérée, elle fait épanouir la bouche en un sourire. La tristesse fixe nos traits dans un certain pli très reconnaissable. Si l'état d'âme persiste, s'accentue, il fige les contours, donne une figure tourmentée ou extasiée, selon l'émotion qui nous envahit.

L'émotion peut faire naître des mouvements indépendants de la volonté. Le Docteur Todd dit même qu'elle « peut mettre en action un côté de la face, alors même qu'une paralysie a soustrait ce côté à l'influence de la volonté; elle peut exciter des mouvements dans les membres, alors même que la volonté est sans pouvoir sur eux ».

Dans la colère, nous brandissons le poing avant que là pensée de frapper ait pris force dans notre esprit; nos narines se dilatent, nous serrons les mâchoires.

Le Docteur Weir Mitchell rapporte un exemple de spasme des paupières d'origine psychique. Il concerne une dame, timide depuis son enfance, rougissant aisément, qui était fort gênée devant les étrangers.

« L'affection des yeux, nous dit le Docteur Weir Mitchell, lui vint aux bains de mer. Elle s'asseyait à table pour diner lorsqu'elle remarque que, comme elle était nouvelle venue, on l'observait. Elle en fit la remarque à son mari et fut immédiatement prise d'une violente contracture des paupières et, dans cet état, on dut l'emporter hors de table. Ce

phénomène s'étant produit une fois, la répétition de la cause première amena un nouvel accès, et enfin cette dame fut dans l'impossibilité de prendre ses repas dans la salle à manger commune. C'est donc l'émotion qui causa la maladie; puis ce fut l'obsession tyrannique d'un souvenir désagréable qui renouvela et entretint le mal. Nous réussîmes néanmoins à obtenir de la malade qu'elle allât dîner sans lever les yeux et qu'elle affrontât le désagrément léger que semblait lui causer le bruit des conversations. En fin de compte, la confiance lui revint après une sorte de traitement qui consista en un long voyage en Europe, où elle fut souvent exposée aux ennuis qui lui avaient causé la première attaque. » II est vrai que le Docteur Weir Mitchell a publié cette observation en 1881 et qu'à cette époque on ne connaissait pas la rééducation psychique. Quelques séances de suggestion émotionnelle auraient certainement suffi pour guérir la malade.

Le Docteur Hack Tuke cite une observation due au Docteur Althaus. Il s'agit d'une dame, qui, à la suite d'un accident dont elle fut témoin dans la rue, fut prise d'une contracture du cou et de la nuque, contracture des muscles trapèze et sterno-cléïdo-mastoïdien gauches. Tout d'abord, les contractions furent légères, elles ne survenaient que si la malade était surexcitée, si elle était en société, si on lui parlait. La maladie devint de plus en plus pénible: il n'y avait pas de douleur, à moins que les contractions ne fussent particulièrement violentes. Le Docteur Althaus dit que, dans ce fait, l'influence de l'émotion sur la production du tremblement et des spasmes était frappante. La malade trouvait qu'elle souffrait beaucoup moins quand elle était seule, dans une pièce obscure; mais si elle se sentait observée, si elle voyait qu'elle était un objet d'étonnement et de pitié, elle allait bien plus mal. Elle évitait donc la société et c'était avec beaucoup de difficulté qu'on, lui faisait quitter sa chambre où elle interceptait tout accès à la lumière.

Dans la fureur, les ailes du nez se relèvent, la respiration devient rapide et saccadée, les sourcils se froncent. On s'indigne, le corps prend de soi-même l'attitude de la lutte, on est prêt à attaquer son ennemi, on le toise des pieds à la tête d'un air de défi sans même penser à ce qu'on fait. La tête se dresse et tous les muscles du corps sont contractés.

La peur « donne des jambes ». Celui qui s'affole devant le danger — même inexistant — commence par fuir, il bouscule, il écrase tout ce'qui lui fait obstacle. Il trouve en lui-même, sur le moment, des forces inattendues; il défonce les portes, remue des meubles pesants, saute des obstacles qu'il aurait pu croire infranchissables dans son état normal. Par contre, dans d'autres cas, le même sentiment entrave les mouvements, gêne la parole, donne du bégaiement, du balbutiement, des hoquets quelquefois extrêmement pénibles. Il existe même un hoquet spasmodique des grands nerveux très caractéristique et qui provient de l'émotion.

La joie fait sauter, danser, courir, gesticuler avec les bras, battre des mains et mille autres manifestations bien connues. La dauleur, au contraire, abat généralement; les sanglots, les gémissements, les longs soupirs entrecoupés viennent de troubles respiratoires indépendants de la volonté. Les grands nerveux dépassent ce stade; on les voit se tordre les mains, grincer des dents, s'arracher les cheveux, se frapper le front, etc., etc...

Du fait de l'émotion, l'activité musculaire est-elle considérablement augmentée ? Elle produit des convulsions, de la contracture générale. Ces manifestations spasmodiques peuvent être suivies de rechutes: le rire de la joie, les cris de la frayeur, le simple souvenir

d'une crise antérieure frappant fortement l'imagination peuvent donner à l'hystérique une nouvelle crise au cours de laquelle le sujet se débat, crie, mord, se met en arc de cercle. Il en est de même pour les grands nerveux: l'émotion détermine chez eux des tremblements, des convulsions, parfois la chorée ou danse de Saint-Guy; cette dernière maladie, si elle se manifeste dans un milieu sensible, comme un pensionnat de jeunes filles ou de jeunes gens à l'âge de la puberté, peut créer de véritables épidémies. On a vu des troubles de ce genre se produire dans des proportions encore plus vastes. Quand, après la condamnation du Jansénisme, le diacre Paris mourut en odeur de sainteté, bien que partageant les opinions interdites, son tombeau devint une sorte de pèlerinage où l'on vit de réels miracles et où les fidèles exaltés à la fois par leur croyance et par la persécution, tombaient en de véritables crises nerveuses, d'où le nom de « convulsionnaires. ».

Les contractions limitées à un organe sont les plus fréquentes, que ce soient la contraction des muscles de l'œil qui le rend fixe, hagard, ou des crampes du larynx, de l'estomac.

Une contracture générale même se produit chez les névropathes sous le coup d'une émotion violente, mais c'est un fait assez rare.

Le Docteur Crichton rapporte, d'après Bonet, le cas suivant: « Georges Gorkatzh, soldat polonais déserteur, qui avait quitté son régiment dans l'été de 1677, fut découvert, au bout de quelques jours, dans un cabaret de bas étage où il buvait et se divertissait fort. Au moment d'être arrêté, il fut saisi d'une telle terreur qu'il poussa un grand cri et perdit immédiatement l'usage de la parole. Amené devant la cour martiale, il fut incapable d'articuler un mot; bien plus, il devint alors aussi immobile qu'une statue et sembla n'avoir conscience de rien. Dans la prison où on le conduisit, il ne put ni manger, ni boire. On le menaça d'abord, puis on essaya de l'apaiser, de le calmer: tous les efforts restèrent inutiles. Il resta insensible et immobile. On fit tomber ses fers, on le sortit de prison, il ne remua pas davantage. Il passa ainsi vingt jours et vingt nuits pendant lesquels il ne prit aucune nourriture et n'eut aucune évacuation. Il s'affaissa graduellement et mourut. »

C'est par une forte commotion ou traumatisme psychique que l'hypnotiseur plonge le sujet en rigidité complète, si réelle que plaçant la tête sur une chaise et les pieds sur l'autre, il peut supporter un poids. Nous reviendrons sur ce phénomène en étudiant l'hypnotisme, mettant nos élèves en garde contre les dangers qu'il présente, car le sujet n'est pas un mannequin, mais un organisme vivant, un être humain, digne de soins.

L'émotion, nous le voyons, peut rendre les muscles plus actifs, les contracter, mais elle peut les relâcher d'autant mieux que le choc émotionnel est plus fort et le sujet plus nerveux. Dans les cas où il y a diminution de l'activité musculaire, nous voyons les muscles sphincters de la vessie ou de l'intestin se relâcher et amener soit l'urine, soit les matières, sans que, dans les cas de crainte violente, notre volonté puisse s'y opposer. De même, la crainte ou la joie peuvent nous priver de l'usage de nos membres inférieurs: « les jambes molles », les « jambes cassées » sont un phénomène que tout le monde a éprouvé dans les émotions violentes.

Pour étudier le mécanisme de ce fait, dites brusquement et avec autorité, à un sujet hypnotisable: « Vous êtes incapable de dire votre nom... votre gorge se serre... se serre de plus en plus... vous êtes incapable de dire votre nom... » et, malgré tous ses efforts, il ne pourra articuler un mot. Cette expérience est facile à faire et sans aucun danger; elle

démontre bien l'action de l'émotivité sur les nerfs moteurs.

Les troubles moteurs étant connus, il nous reste à voir les répercussions organiques.

Troubles organiques de l'émotivité

Le choc émotionnel peut affecter, non seulement l'innervation sensitive et motrice, mais toutes les fonctions, puisqu'elles sont placées sous la dépendance des nerfs.

Fonction digestive. — L'émotion serre la gorge et l'oesophage; l'angoisse contracte l'estomac, donnant la sensation d'une barre pesant fortement sur cet organe. Qu'à table nous apprenions une nouvelle impressionnante, nous perdons l'appétit. Les enfants ne peuvent diner le soir où on les mène au spectacle, tant l'attente de ce plaisir leur cause d'excitation. Les sécrétions physiques peuvent être suspendues. Une odeur fétide peut causer des nausées, des vomissements; certains aspects « écœurants » ont le même résultat.

L'action sur l'intestin est aussi nette, les mouvements péristaltiques qui facilitent la digestion et servent à l'expulsion des déchets peuvent être augmentés et la fonction perturbée, d'où résulte la diarrhée de cause nerveuse ou psychique.

Fonction respiratoire. — Elle est soumise à l'émotion et à ses conséquences: dans le chagrin ou la colère, nous avons une respiration irrégulière, saccadée; nous sommes oppressés; nous éprouvons le besoin de prendre l'air. Cette sortie à l'air libre a pour but involontaire de ranimer la respiration dont le rythme a été altéré.

Fonction circulatoire. — Le cœur, organe très délicat, subit avec violence les contre-coups de l'émotion. Un rien vient souvent modifier son rythme. A la moindre émotion, notre cœur bat, et non seulement le rythme est augmenté mais il devient irrégulier, saccadé. Une forte commotion, la frayeur et même la joie peuvent amener un arrêt, provoquer une syncope. Chez le dentiste, on se trouve mal en voyant sa dent arrachée, bien que l'on ne souffre plus. Beaucoup d'étudiants en médecine n'ont pu poursuivre leurs études parce qu'ils ne pouvaient s'accoutumer à la vue du sang, à la dissection des cadavres. Ceux qui ne parviennent pas à dominer leur répugnance sont obligés de renoncer à la chirurgie. Il est des médecins connus réputés, qui sont gênés à la pensée d'ouvrir un simple abcès.

Une commotion très forte peut amener une syncope qui, se prolongeant, donne la mort. De nombreux médecins ont constaté la mort de personnes qu'une frayeur, causée parfois par une mauvaise plaisanterie, avait tuées immédiatement. Dans d'autres cas, la même solution demande un temps plus long. Sous le coup d'un chagrin, on se laisse abattre, les fonctions diminuent, s'arrêtent, on dépérit, on meurt très réellement de chagrin.

Le Docteur Hack Tuke rapporte d'après la Gazetta medica di Torino et le Médical Times and Gazette, l'observation suivante:

« Un chef de station des chemins de fer italiens, âgé de 55 ans, homme de santé robuste, fut un matin réveillé par des gens qui lui apprirent que sa station avait été pillée. Il sentit si vivement le poids de sa responsabilité qu'il tomba immédiatement malade et

mourut dans les 24 heures. Ni les paroles de ses chefs, ni les encouragements de sa famille n'avaient pu le tranquilliser. Il était tombé dans une prostration extrême; il avait l'estomac si troublé qu'il vomissait tout ce qu'on lui donnait; sa voix était caverneuse; le pouls était très faible, il conserva sa connaissance jusqu'à la fin.

« L'administration des chemins de fer, dans une circulaire à ses employés, raconta les faits et rendit hommage à l'honorâble susceptibilité manifestée par le défunt. Elle décida que la veuve jouirait d'une pension parce que son mari avait trouvé la mort dans l'exercice même de ses fonctions. L'exploitation des chemins de fer étant entre les mains du gouvernement, la Cour des comptes qui devait faire appliquer cette décision, souleva des difficultés et décida que la veuve recevrait seulement une indemnité de 2.000 fr. Celle-ci en appela de cette détermination injuste, et Laura, professeur de médecine légale à l'Université de Turin, fut chargé d'examiner la question et de faire un rapport en conséquence. Il en fit un fort long dont nous ne donnons ici que les conclusions principales:

« 1°. — La science admet pleinement qu'une émotion mentale soudaine puisse causer la mort dans un court, intervalle de temps et même immédiatement chez des personnes douées d'une santé robuste;

« 2°. — Les phénomènes physiques produits par une cause morale de ce genre indiquent une perturbation profonde du système nerveux;

« 3°. — La preuve qu'il y a dans le cas présent une connexion intime entre l'émotion mentale et la terminaison fatale se trouve dans ce fait même que, la veille au soir, le sujet était parfaitement bien portant et que, lorsqu'on vint le tirer d'un sommeil tranquille en lui annonçant la triste nouvelle, il tomba immédiatement malade. Comme l'on sait qu'avant cette maladie, il avait les fonctions du cœur en bon état, on ne peut assigner aucune autre cause que l'émotion à l'ensemble des symptômes qui se sont produits;

« 4°. — Le fait que le décès ne s'est produit que 24 heures après ne prouve pas qu'il y ait eu une autre cause que l'émotion mentale. Dans des cas analogues ceux par exemple où la mort est causée par la foudre ou par un empoisonnement elle est ordinairement subite: mais chez quelques individus, elle est un peu différée. Les émotions mentales n'agissant pas toujours avec la même force, elles rencontrent des degrés variables de résistance; enfin, elles peuvent agir dans des conditions très diverses que l'état présent de la science ne nous permet pas d'apprécier exactement. »

Le professeur Laura concluait donc que cet homme était incontestablement mort d'émotion. La Cour se rendit à son opinion et la pension fut accordée à la veuve.

La répercussion peut quelquefois n'être pas immédiate. Une personne vient d'écouter un orateur; elle n'a pas été émue par les paroles entendues. Elle part et les idées lui reviennent quelque temps après et provoquent des troubles.

Les réactions du côté du cœur s'étendent aux vaisseaux qui en dépendent. Veines et artères sont sous la dépendance des nerfs dits vaso-moteurs, ayant pour mission soit de dilater, (nerfs vasodilatateurs), soit, au contraire, de resserrer les vaisseaux (nerfs vasoconstricteurs). L'émotion agit avec force sur ces deux sortes de nerfs.

a) Troubles de vasodilatation. — Un sentiment de pudeur, de honte ou de colère nous fait rougir. Par quel processus ? Tout simplement parce que l'extrémité des vaisseaux

sanguins s'est trouvée subitement dilatée et qu'un afflux s'est produit sous la peau. Lorsque ce rougissement devient trop fréquent, il donne au grand nerveux une véritable phobie, l'eurolophobie. Celui qui en souffre est malade de l'idée de rougir. Il s'empourpre d'avance. Il vit avec cette pensée obsédante, il n'ose se montrer nulle part dans la crainte de rougir. Il cherche les causes de sa susceptibilité nerveuse et se croit atteint d'une maladie de cœur; il n'a cependant dans bien des cas aucune lésion organique. Cette phobie, poussée à ce degré extrême est fort rare, mais qui peut se vanter de n'avoir jamais rougi ?

La colère nous fait « voir rouge », « bleu », de là l'origine de certaines expressions courantes. On dit également, pour exprimer un vif étonnement : « en rester bleu », dans les cas de surprise, « n'y voir que du bleu » et dans la frayeur « une peur bleue ». Ces colorations insolites proviennent de troubles congestifs de l'œil. On peut aussi voir double ou plusieurs images du même objet comme, à la suite d'une violente commotion, d'une gifle on « voit trente-six chandelles. »

Si la vaso-dilatation est extrême, il en résulte de la congestion et celle-ci peut être mortelle si on a quelque prédisposition à l'artériosclérose: la congestion devient ici « coup de sang. »

Ces maladies peuvent être d'une extrême gravité. Si elles se produisent sur le cerveau, c'est la congestion cérébrale amenant l'apoplexie, la paralysie (hémiplégie, paraplégie...). Si le fait se produit dans les vaisseaux pulmonaires, il peut y avoir rupture d'un vaisseau, crachement de sang plus ou moins important. François Foscari, doge de Venise, mourut subitement d'hémoptysie en 1547 en entendant la cloche de Saint Marc annoncer l'avènement de son successeur.

Le Docteur Sweetser cite, d'après Broussais, le fait d'une dame qui étant couchée sur une pelouse, sentit tout à coup qu'une grenouille, échappée des pattes d'un oiseau de proie, lui était tombée sur la poitrine. Elle fut immédiatement prise d'une hémorragie pulmonaire si abondante qu'elle en mourut en quelques minutes.

L'hémorragie aurait pu affecter d'autres formes tout aussi dangereuses. C'est ainsi que l'on a vu des hémorragies utérines se produire à la suite d'une grande émotion et amener soit la mort, soit des désordres extrêmement graves.

Passons aux phénomènes inverses:

h) Phénomène de vasoconstriction. — Si, par un mouvement contraire, nos vaisseaux se resserrent sous le coup d'une violente émotion, le sang se trouve refoulé vers les parties profondes et nous devenons pâles, livides.

De tels effets de vasodilatation et de vasoconstriction sont obtenus facilement chez les grands nerveux. Par suggestion imposée on fait à volonté rougir ou pâlir le sujet suggestible. Nous verrons dans quelles limites et par quels procédés lorsque nous étudierons les phénomènes de la suggestion.

Passons maintenant aux autres organes.

Larynx. — Une émotion nous coupe la voix. Nous voudrions parler, mais notre gorge se serre, nous bégayons; c'est un phénomène souvent observé sur des personnes qui

éprouvent un grand contentement, un soldat décoré sur le champ de bataille, un artiste félicité par un maître dont l'opinion lui est précieuse.

Les choses peuvent aller plus loin et, chez le névrosé, la faculté de parler peut être supprimée complètement pendant un certain temps.

Le Docteur Todd rapporte ce fait: « Le malade, avait 50 à 60 ans, il était d'un tempérament irritable et hypocondriaque. Un soir, dans sa famille, il se mit à parler d'un sujet sans importance sur lequel un des assistants prit trop fortement parti contre lui; il répliqua avec force; son interlocuteur répondit: il finit par s'exciter au point de perdre complètement la faculté de parler... Le malade se servait parfaitement de ses muscles, il était complètement maître des mouvements des pieds et des mains; il put signer un chèque et ses facultés mentales semblaient intactes, mais il ne pouvait parler et, quand il essayait de le faire, sa tentative n'aboutissait qu'à un cri. L'aphasie persista une semaine. Le malade se rétablit alors et, quand il se fut remis à parler, l'usage de la parole lui revint entièrement en peu de temps. »

Le Docteur Skey relate un cas d'aphonie d'origine émotive: « Il s'agit d'une jeune femme d'environ vingt ans qui avait aisément les mains et les pieds froids. Pendant que je lui parlais de sa santé, j'eus l'imprudence de lui faire remarquer une souris qui courait sous la table au bout de la chambre. Elle poussa un cri d'inquiétude et perdit aussitôt la faculté d'articuler les mots, si bien que je dus m'approcher et mettre l'oreille tout près d'elle pour pouvoir l'entendre. Le terrible auteur de cet accident ayant payé de sa vie l'audace qu'il avait eue de s'introduire, la dame, au bout d'une heure, recouvra l'usage de la voix. »

Foie. — Très souvent, l'émotion amène des répercussions du côté du foie. Le choc émotionnel contracte la vésicule biliaire qui expulse la bile dans le tube digestif. Cette bile peut être rejetée immédiatement par la bouche sous forme de vomissements biliaires. Si, au contraire, elle passe dans l'économie, c'est la jaunisse.

Le Docteur Watson a écrit: « II est certain que les troubles de l'esprit jouent un rôle marqué: la colère, la crainte, l'inquiétude ont souvent amené la jaunisse. M. North a observé un fait où une fille-mère, au moment où l'on découvrit fortuitement qu'elle venait d'avoir un enfant, devint jaune en peu d'instants. Un jeune médecin de nos amis eut une vague attaque de jaunisse intense qu'il est impossible d'attribuer à autre chose qu'à son inquiétude très grande et bien inutile au sujet d'un examen qu'il était sur le point de passer. »

Reins et Vessie. — L'émotion détermine souvent une suractivité rénale, d'où élimination abondante d'urine et rejet au dehors par contractions de la vessie. Quelquefois, le résultat de l'émotion est inverse: rétention d'urine et même suspension du travail de filtrage du rein.

Utérus. — L'émotion, ici encore, détermine des contractions qui peuvent avoir des suites très graves. Chez des femmes nerveuses une émotion violente peut amener un accouchement prématuré.

Peau. — Les contractions des muscles peaussiers amènent le phénomène bien connu sous le nom de « chair de poule ». La terreur ou la colère agissent sur les muscles des follicules pileux, les soulève, « les cheveux se dressent sur la tête ». La peur peut aussi

perturber les fonctions de la peau, créer des éruptions: urticaire émotif, acné d'origine nerveuse, etc.

Sécrétions. — L'émotion, suivant les tempéraments, les augmente ou les diminue. Voici quelques faits des plus typiques et des plus connus:

Glandes lacrymales: les larmes viennent aux yeux dans la douleur.

Glandes mammaires: une émotion arrête la sécrétion du lait et force les nourrices à interrompre l'allaitement.

Glandes salivaires: la colère en augmente la sécrétion: on écume. Avons-nous un vif désir devant une table bien garnie ? La salive nous vient à la bouche.

Glandes stomacales: une émotion peut suspendre le ch-misme gastrique et perturber la digestion.

Sécrétions urinaires: dans le trac, l'incontinence d'urine est fréquente et pénible.

Sécrétions intestinales: la peur, le trac les augmentent, d'où diarrhée profuse.

Sécrétions biliaires: nous avons vu qu'elles sont augmentées.

Fonctions génitales. Chez l'homme, l'émotion amène la diminution ou même la suppression de la sécrétion des glandes testiculaires. C'est sur ce fait qu'est basée l'opération de sorcellerie appelée « nœud de l'aiguillette », qui consiste à empêcher le marié de remplir le devoir conjugal, en lui faisant redouter cet effet du pouvoir d'un jeteur de sorts.

Les émotions peuvent avoir des effets encore plus considérables sur l'économie humaine. On a vu des cas d'amaigrissement brusque, de diabète passager et même durable, le blanchissement instantané ou du moins très rapide des cheveux sous le coup d'une terreur ou d'une angoisse, même dans un très jeune âge. Voici entre autres, un exemple de ce fait une jeune fille de 17 ans, partie à la campagne avec son père, dans un endroit où les secours étaient impossibles à se procurer, vit mourir son père, subitement pris d'une hémorragie pulmonaire. Ses cheveux blanchirent entièrement au cours de la nuit.

Le Docteur Hack Tuke reproduit une observation des plus curieuse faite par le Docteur Parry, médecin-major aux Indes. Il s'agit d'un cipaye révolté, pris par les troupes anglaises en 1858 et qu'on allait fusiller, « Tout à coup un soldat s'aperçoit que la chevelure du captif grisonnait à vue d'œil, et appelle de ce côté l'attention du major; celui-ci put suivre les progrès de la décoloration qui devint complète dans le temps que dura l'interrogatoire de ce malheureux, environ une demi-heure. »

L'émotion peut même agir sur la constitution intime du sang. Ne dit-on pas, après une frayeur, qu'on a le « sang tourné » ? C'est de cette révolution que proviennent les affections de la peau consécutives à un traumatisme nerveux: acné, boutons, urticaire d'origine psychique. Le lait des nourrices subit une action identique. C'est pourquoi il est dangereux à la santé des petits enfants après une émotion violente. On a vu des nourrissons allaités dans ces conditions défectueuses atteints d'intoxications graves.

Le Docteur Wilks note: « On entend dire que la crainte fait tourner le sang. Je crois que

c'est littéralement exact. J'ai vu tant de cas d'anémie, quelques-uns mortels, se produire à la suite d'un grave ébranlement du système nerveux, que je n'ai aucun doute à ce sujet. »

L'émotion met l'organisme en état de moindre résistance. Après un choc nerveux, il paraît certain que les microbes ont plus de prise sur l'organisme.

Le Docteur P. Bonnier, parlant des répercussions de l'anxiété, dit: « La défense microbicide fait faillite sur certains points du corps ou vis-à-vis de certaines espèces microbiennes qu'elle ne sait plus digérer et apparaissent les furoncles, l'acné, souvent en des régions bien définies du corps. Beaucoup de maladies infectieuses ont ainsi profité de la porte entrouverte et le malade ne s'y trompe pas, devant l'ignorance et l'ironique incrédulité du médecin; c'est bien telle anxiété, telle peur, telle préoccupation trop forte ou trop continue qui l'a mis à bas et a fait de lui un terrain de culture pour telle espèce microbienne qu'il eût défiée en état normal de résistance. Tout médecin sait que la peur peut donner des diarrhées profuses, mais il ne comprendra guère le rôle de la peur dans la pathogénie de la fièvre typhoïde ou ses dangers en cas d épidémie cholérique. Celui-ci a eu une forte émotion et « les bras lui en sont tombés ». Chez cet autre, c'est la résistance diaphylactique qui a mis bas les armes et le microbe semble avoir pris de la virulence vis-à-vis de lui alors que c'est lui qui a perdu sa virulence à l'égard du microbe. »

Et ce qui vient à l'appui de cette idée, c'est que la suggestion peut, dans une très large mesure, si elle est appliquée judicieusement, en augmentant la confiance du malade, lui redonner des forces pour un meilleur combat contre l'envahissement microbien. Bien des tuberculeux à un degré avancé, subissant l'influence heureuse de leur entourage, d'amis affectionnés ou s'étant fait aider par la suggestion bien comprise d'un suggesteur ont retardé l'échéance fatale. Même dans les cas considérés comme les plus graves, la pensée, qu'elle vienne de l'extérieur sous forme de suggestion imposée ou raisonnée ou qu'elle vienne de soi-même sous la forme d'auto suggestion consciente, donne des résultats que l'on peut considérer comme extraordinaires mais qui n'en sont pas moins réels. Nous avons pu personnellement prolonger pendant des mois — en certains cas pendant plusieurs années — des cancéreux dont les médecins attendaient la mort en quelques jours. Et, fait très appréciable, notre suggestion émotionnelle permettait non seulement au malade de lutter contre les éléments pathogènes, mais encore de ne plus souffrir.

Si l'émotion peut amener des troubles graves, il est certain que, par un mécanisme inverse, une émotion de nature différente peut combattre des lésions même très profondes. Dans notre chapitre sur l'auto suggestion émotionnelle dans la cure des maladies, nous avons dit que notre père, Hector Durville, s'était guéri lui-même, par un effort de pensée, d'un cas très grave d'urémie brightique par insuffisance.

Vers la maîtrise de soi

Ne plus être émotif ! Ne plus subir d'impulsions ! Se dégager de l'emprise des drogues ! Combien le désirent ? Beaucoup, certes. Mais beaucoup, surtout parmi ceux qui souffrent d'un mauvais entraînement psychique, se laissent aller à la pensée de leur faiblesse inguérissable. Ils s'ancrent dans l'esprit cette conception fausse, et sachant qu'ils ont usé sans résultat de pilules ou de cachets, qu'ils ont essayé empiriquement de se guérir

et qu'ils n'y ont pas réussi, ils se laissent envahir par le découragement. Ils s'estiment incurables et agissent comme s'ils l'étaient. Rien ne peut être plus funeste que cette disposition d'esprit.

image

Fig. 102. — L'attelage

C'est l'image de l'être humain: la voiture (corps) est mue par le cheval (inconscient) sous la direction du cocher (conscient).

C'est une profonde et coupable erreur de dire: « C'est plus fort que moi ». Cette parole, la pensée qui l'accompagne, paralyse d'avance votre effort. Vous agissez avec la certitude de la défaite, c'est comme si vous vous liiez vos jambes avant de vouloir marcher. Car ne l'oubliez pas, la pensée est une force puissante, mais c'est à vous de savoir la diriger. L'électricité, par exemple, rend de grands services ou commet bien des dégâts. De même, si vous ancrez dans votre cerveau l'idée fixe de l'inutilité de vos efforts, quoi que vous fassiez, vous ne réussirez pas. Rien qu'en pensant à ce que vous voulez faire, votre peu de volonté s'exacerbe, vous êtes sans ressort, ni vigueur. Mais si, au contraire, connaissant les lois psychiques, vous avez compris la force d'une pensée toujours tendue, dirigée dans le même sens, vous avez alors une puissance active, constructive, équilibrante. Vous puisez en vous-même les ressources susceptibles de vous guérir.

La condition essentielle pour mener à bien vos efforts, c'est d'envisager la question d'abord dans son ensemble, puis dans ses détails.

image

Fig. 103. — Le cheval s'emporte

C'est le mécanisme du trac: l'inconscient a des réactions que le conscient ne peut dominer.

Nous avons vu que l'être humain se compose de trois parties: le Corps, le Conscient et l'Inconscient et que toutes trois sont solidaires. Toute cause qui agit sur une partie a ses répercussions sur les deux autres. Pour bien nous graver ces notions dans l'esprit, reprenons la comparaison du Docteur Encausse: comparons l'homme à un attelage. Le corps est la voiture, inerte par elle-même; le conscient est le cocher; l'inconscient est le cheval. Si la voiture est encrassée, vieillie, usée, les efforts du cheval et du cocher n'arriveront pas à un résultat excellent. Que le cheval soit rétif, le cocher n'arrivera qu'avec peine à en obtenir quelque chose. Si le cocher est ivre ou malade, il criera, gesticulera et c'est le cheval qui le guidera à sa fantaisie.

C'est l'image de ce qui se passe dans l'attelage humain lorsque nous ne sommes pas en possession d'une parfaite synthèse. Dans l'émotion, l'inconscient, c'est-à-dire le cheval, ne remplit pas son office; loin d'obéir au cocher, il entraîne l'attelage au gré de sa fantaisie; il s'emballe, s'affole, d'où perturbations psychologiques et organiques. Le conducteur n'exerce plus son contrôle et la voiture, cahotée, bousculée, est bien vite en mauvais état.

Admettez au contraire que votre maîtrise est parfaite, comme il vous est possible de

l'obtenir. Votre attelage, est en parfait état, en bon ordre de marche. Vos impulsions ne viennent plus entraver les plans harmonieux que vous avez construits. Votre jugement développé, libéré de tout ce qui pouvait le fausser entraînera vos forces affectives et impulsives vers tout ce qui est beau, noble et juste. La route est libre qui mène vers les plus hauts sommets. Vous la suivez avec joie.

A dater d'aujourd hui, ami lecteur, tenez bien en mains les rênes de votre attelage. Ne permettez pas à votre inconscient de vous faire dévier de la route. Ne vous exagérez pas les difficultés de cette entreprise. Soyez convaincu, au contraire, que le résultat est certain. Ne restez pas en arrière, mais allez de l'avant sans vous décourager. La réussite couronnera certainement vos efforts.

C'est donc décidé ! Vous connaissez la cause qui vous empêche de posséder les qualités que vous enviez, de devenir cet être qui respire le calme, le succès, le bonheur. L'idée de faire l'effort nécessaire, les pensées qui vous ont conduit à pratiquer votre entraînement sont déjà un commencement de réussite: il ne faut pas vous arrêter en si beau chemin.

Pour vous, d'ailleurs, la tâche ne sera peut-être pas aussi difficile que vous l'imaginez. Pourquoi ? C'est que le dessein que vous avez formé montre que vous n'êtes pas dénué de volonté. Il se peut que votre contrôle volontaire soit seulement en déficit momentané. Alors rien n'est plus facile que votre entreprise.

Bien rares, d'ailleurs, sont ceux qui sont entièrement désarmés pour la lutte. Ceux qui ne peuvent lutter seuls contre la dissociation de leur personnalité sont des affaiblis qui supportent le poids d'une lourde tare héréditaire ou qui se sont imposé une tare par une longue intoxication. Et pourtant, ceux-là même ne doivent pas désespérer ! Leur volonté est insuffisante, on peut l'augmenter; chancelante on peut lui donner appui. Les grands déprimés ont avantage à se faire suggérer. Mais il faut faire appel à cette forme de suggestion que nous appelons la suggestion émotionnelle, elle seule permet de rétablir l'équilibre rompu. Dès que le malade a retrouvé des forces, il faut user de suggestion raisonnée. Cette éducation de la volonté doit être faite à l'état de veille, afin que la volonté et la conscience y participent et en profitent.

Il existe toutefois certains cas très exceptionnels où les troubles ont été créés par un fait accidentel: peur d'un oiseau, d'une mare d'eau, d'un précipice... qui a créé une phobie, une idée fixe, une obsession. Il faut avant tout remonter à la cause. Tout traitement qui s'adresse à l'effet est voué à un échec certain. Pour trouver cette cause, surtout quand le choc émotionnel remonte à un certain nombre d'années et que le malade l'a totalement oublié, il est utile de plonger celui-ci en état d'hypnose. Le sommeil provoqué, surtout le sommeil magnétique, exaltant les facultés psychiques est propre à faire revivre les faits oubliés. Autre avantage: l'hypnose augmente la perméabilité psychique. D'où facilité pour le psychologue de ramener la cause à sa véritable proportion, de faire naître des émotions heureuses qui viendront détruire les Souvenirs pénibles.

Mais, nous le répétons, ceux qui ne peuvent lutter eux-mêmes contre leurs impulsions sont infiniment rares. La cure est d'autant plus rapide et durable que la conscience y prend part. Donc, le meilleur est de se guérir par son propre effort.

Beaucoup, dont les phobies sont limitées ou dont la volonté ne cède qu'en certaines occasions, qui sont faibles devant un apéritif ou un alcaloïde quelconque ne sont pas

entièrement dépourvus de volonté: ils peuvent dans d'autres circonstances se montrer d'un courage extrême. Ils ont donc une volonté réelle, mais elle est instable et mal dirigée. Ils ne manquent pas de ressort mais il faut les remonter, les équilibrer.

Un signe qui ne trompe pas, à ce point de vue, c'est que le phobique se rend parfaitement compte de l'inanité de sa crainte: tel homme qui s'évanouit devant une goutte de sang est capable d'un acte d'héroïsme dès qu'une pensée extérieure à lui l'empêche de penser à l'objet de sa crainte. Tel, qui fait preuve dans ses travaux de grande activité, d'initiative et des qualités les plus remarquables se croit sans force devant le désir de fumer. Et pourtant il passera des journées entières sans fumer si ses travaux l'absorbent au point de ne pas le laisser penser à cela. Il ne faut pas que celui qui est atteint d'une phobie se croie un déshérité dé la volonté: il y eut de très grands hommes atteints de ces incommodités nerveuses: le maréchal de Turenne ne pouvait supporter l'odeur des roses et le Prince Noir d'Angleterre, qui fut un rude guerrier, ne pouvait souffrir la vue d'un chat. Tous deux savaient cependant que les roses et les chats ne leur feraient aucun mal.

Ce n'est toutefois pas une raison pour garder un sentiment de peur. Le phobique peut guérir. Qu'il essaie. Et après quelques semaines, il sera surpris du changement apporté à sa nervosité. La tâche est plus difficile pour ceux qui souffrent d'une lourde tare héréditaire, mais on peut aider, soutenir, rééduquer ceux-là, améliorer progressivement leur état.

La Cure organique

Occupons-nous d'abord d'une partie essentielle de notre traitement, mettons toute la machine humaine, tous les rouages qui le composent en bon état de fonctionnement. Nous en avons donné le moyen dans les chapitres consacrés à l'alimentation, à la respiration et à l'exercice physique. Rappelons-en les grandes lignes.

Le sédentarisme et la suralimentation sont, nous l'avons vu, les deux grandes causes de neurasthénie et d'arthritisme. Ce sont elles qui surmènent, surchauffent, encrassent nos organes, Donc, veillez à votre alimentation; il faut qu'elle soit saine et normale. C'est ici qu'il est nécessaire de se rappeler que l'excès est un défaut. Il est bon que cette alimentation soit à base végétarienne et vous devez éviter tous les excitants quels qu'ils soient, même ceux qui passent couramment pour ne présenter aucun danger, comme le café et le tabac. L'eau doit être préférée à toute boisson. Les repas doivent être pris à des heures régulières, sans hâte surtout et avec la précaution de bien mâcher vos aliments. Evitez les alcools de tout genre, spécialement les apéritifs où l'alcool voit son redoutable pouvoir encore augmenté par celui des essences et qui, tombant dans l'estomac vide, est immédiatement mêlé à l'économie où rien ne peut atténuer ses ravages. Tous les alcools sont d'ailleurs mauvais et celui qui en a pris l'habitude devrait se rappeler constamment cette sage parole : « l'alcool fait vivre celui qui le vend et tue celui qui le boit. ». N'usez pas de médicaments. Il est toujours malsain de convertir son estomac en laboratoire. Point de gouttes, de cachets, de pilules. Les substances toxiques sont rarement salutaires.

Faites de la respiration profonde, ample, mais douée: 10 minutes de respiration

combinée à des exercices mesurés, au saut du lit et autant au moment de se coucher, de préférence devant la fenêtre ouverte. Il est bon aussi de vous habituer à respirer largement dans tous les instants de la journée.

Exercices doux. Il est bon de faire chaque jour de la marche au grand air, avant et après le travail. Elle remplace avantageusement les meilleurs et les pires apéritifs et, en même temps, elle rétablit la circulation altérée par les travaux de la journée. Il ne faut d'ailleurs rien exagérer. La fatigue, l'excès d'efforts est un moyen de rompre votre équilibre; comme tous les autres excès, il jette dans le torrent circulatoire plus de cellules usées que vos organes ne peuvent en éliminer. C'est de leur station dans les tissus que résulte la courbature, mais, si vous n'atteignez pas ce moment, les exercices stimulent vos fonctions et favorisent vos éliminations.

Evitez tout surmenage intellectuel. L'abus des plaisirs mondains, empiétant sur les nuits de sommeil, est une cause de fatigue: dormez tôt et éveillez-vous de même. Complétez la cure organique par des douches que vous pouvez très bien vous donner vous-même, sans installation coûteuse. Et activez vos fonctions intestinales par des effleurages doux que vous pratiquerez vous-même sur la paroi abdominale. Ces effleurages doivent être faits à sec avec la main droite posée bien à plat, qui suivra le trajet du gros intestin c'est-à-dire en faisant tourner la main autour de l'ombilic (nombril). Commencer sur le côté droit du ventre, remonter à la hauteur des fausses côtes, redescendre à gauche, passer sur le bas-ventre et recommencer de 10 à 15 fois. Ces effleurages n'ont pas besoin d'être appuyés. Très doux, ils activent le mouvement de l'intestin, augmentent la puissance de ses contractions (mouvements péristaltiques et anti-péristaltiques) et, par conséquent, favorisent l'élimination des déchets alimentaires. Ils devront être exécutés le matin au saut du lit, avant le petit déjeûner et le soir au moment de se coucher. Comme ils seront faits très légèrement, ils ne risquent pas de gêner la digestion. Vous aurez également avantage à vous frictionner à sec tous les muscles du corps et spécialement des membres. Faites toutes les manipulations des extrémités vers le cœur pour activer le retour du sang veineux au cœur. Cette pratique, constamment observée, active et régularise la circulation.

En suivant cette ligne de conduite, vous renforcerez vos organes, vous rétablirez progressivement vos fonctions. Même des malades atteints de longue date par des troubles de l'intestin ou de l'estomac ou de tout autre organe, se sont bien souvent étonnés de noter un changement très notable, en suivant des indications si simples. Ceux-même qui sont les plus lourdement chargés en fait de tares héréditaires amélioreront certainement leur état en les mettant en pratique.

Il ne faut aucunement négliger cette cure organique. Sans elle l'éducation psychique serait vaine.

Donc, ayez toujours présents à l'esprit ces mots: alimentation saine, respiration ample, exercices physiques doux. Ils sont les gages de votre santé physique.

Mais la cure organique seule serait, nous l'avons dit, absolument insuffisante. En effet, la plus belle voiture, en parfait état, ne pourrait rien faire sans le cheval et le cocher. C'est donc aussi l'inconscient et le conscient que vous devez mettre en état de remplir leur tâche.

Comment éduquer l'inconscient.

Nous avons vu au début de ce Cours que c'est notre système nerveux inconscient (grand sympathique) qui fait jouer nos organes. La conscience, la volonté n'y prennent aucune part. Toutes les fonctions de notre corps: digestion, respiration, circulation, s'accomplissent à notre insu. Elles remplissent d'autant mieux leur rôle que nos centres nerveux sont abondamment remplis d'énergie. Cette énergie, vous ne devez donc pas la gaspiller; vous devez éviter toutes les causes qui vident lentement vos plexus nerveux. Cherchez à obtenir un parfait contrôle sur vos sens, à ne pas exagérer vos sensations. Vous devez aussi tendre à diminuer vos actes réflexes.

Les perceptions exagérées, démesurément grossies, épuisent peu à peu votre influx nerveux et vous rendent irritables, ce qui amène des explosions nerveuses qui vous fatiguent encore plus.

L'éducation du regard, telle que nous l'avons enseignée, vous permet d'avoir un regard ferme, fixe, sans brutalité. Elle vous donne aussi la possibilité de ne pas regarder malgré vous vers un but que vous n'avez pas choisi.

Pour l'ouïe, inspirez-vous des conseils que donne Hector Durville dans son Magnétisme personnel: « II est de toute nécessité de s'habituer à tous les bruits auxquels nous sommes constamment exposés pour ne pas être impressionnés désagréablement. Pour cela allez dans tous les endroits où l'on fait du bruit qui vous déplait avec la conviction bien arrêtée de ne pas en être incommodé, et vous serez étonné que d'autres, plus intenses que ceux qui vous sont habituellement désagréables, ne vous font absolument rien. Si vous avez peur du tonnerre ouvrez votre fenêtre au moment de l'orage et dites-vous que vous entendez ses grondements les plus formidables sans trembler, et une fois encore vous serez surpris de ne pas en être affecté. »

Accoutumez-vous à supporter les mauvaises odeurs.

Accommodez-vous, de même, de mets peu délicats ou qui vous paraissent désagréables. C'est un exercice de volonté moins pénible qu'il ne semble et que l'on réussit très bien.

Entraînez-vous à dominer en vous la sensation des contacts qui vous paraissent antipathiques. Lorsque vous devez, par suite de vos relations, serrer la main d'une personne qui ne vous est pas sympathique, entraînez-vous à surmonter votre répulsion; faites effort; que votre raison domine l'impulsion de vos nerfs. Vous réussirez d'autant mieux que vous considérerez ce fait comme un exercice de volonté.

Il faut que vous deveniez entièrement maître de vos sens.

image

Fig. 104. — L'accès de trac

Au moment d'entrer en scène, des idées parasites font irruption dans la conscience de l'artiste. Celui-ci est pris subitement de la crainte irraisonnée de mal dire, mal chanter, mal jouer. Vue angoisse l'étreint. Nul n'a ressenti ces troubles émotionnels sans en garder

un pénible souvenir. L'éducation psychique, telle que nous l'enseignons, permet de conserver intact, à tout moment, le parfait contrôle de soi-même.

C'est, nous l'avons dit, un excellent moyen de régulariser le travail de l'inconscient. Mais, une fois que vous serez assez maître de vos sensations pour n'être ni gêné ni dominé par elles, vous dirigerez cette maîtrise dans le sens de l'effort que vous voulez entreprendre, de l'œuvre que vous vous êtes fixée. Il faut vous entraîner à agir par vous-même et tâcher de vous donner les qualités que vous manquent, ou la force nécessaire à l'exécution du projet que vous avez choisi. Dans ce cas, c'est un très mauvais procédé que s'éterniser à méditer sur les défauts que l'on possède: l'essentiel n'est pas de les connaître, mais de les perdre. Le meilleur procédé à cet effet, nous l'avons déjà dit, est de vous placer devant une glace et de prendre l'attitude de la personne que vous voudriez être. Le fait de jouer un rôle peut sembler puéril à ceux qui n'en ont pas senti les effets heureux, mais, si vous voulez réussir, nous pouvons dire que cette auto suggestion émotionnelle est la clef du succès.

Pour cela, nous le répétons, il faut faire abstraction complète du défaut que l'on redoute, agir comme s'il n'existait pas. Si vous êtes craintif, traqueur, ne dites pas: « Je n'aurai plus le trac ». Le mot trac, à lui seul, réveille dans votre esprit le souvenir funeste de vos peurs et des sensations déprimantes qui les accompagnent. Dites, au contraire: « Je suis fort et sûr de moi-même ». Prenez l'attitude de celui qui a de l'aplomb, sans effronterie. Ne tombez pas dans l'excès opposé, ne devenez pas arrogant par excès de timidité, mais, d'autre part, ne vous laissez pas démonter et quand vous allez chez quelqu'un, surtout pour une conversation qui peut vous être utile, dites-vous bien: « Je suis sûr de mon droit et des bonnes raisons que j'ai pour le défendre. Rien ne pourra me faire perdre ce sentiment de la justice, et je me conduirais mal si je me laissais démonter par ceux qui ont moins de droits et plus d'audace que moi. »

Renouvelez cette auto suggestion souvent, matin et soir, pendant 10 ou 15 minutes. Ce n'est pas trop pour accoutumer votre inconscient au rôle que vous voulez lui faire assumer, pour lui imposer un « pli psychique ». L'auto suggestion du soir est meilleure et plus utile encore que celle du matin. En effet, celle-ci vous donne du courage, du « ton » pour les travaux de la journée, mais celle que vous pratiquez en vous couchant se répercute dans votre sommeil. L'inconscient, qui est le domaine du rêve, a enregistré cette image et la conserve. Souvenez-vous qu'enfant vous appreniez facilement vos leçons en les relisant au moment de vous endormir. Au réveil, vous étiez surpris de les savoir beaucoup mieux que la veille. C'est que l'auto suggestion continue votre travail à votre insu.

Dans le jour, êtes-vous en présence d'une personne avec qui vous avez affaire ? Vous vous sentez quelque émotion, quelque timidité. Ne craignez pas d'user du regard magnétique: regardez votre interlocuteur à la racine du nez. Ce sera pour vous un excellent support de volonté et cette fixation, en retenant votre attention, vous empêche toute distraction. Toutefois gardez en cela comme en tout la mesure des bienséances: ne roulez pas des yeux féroces, n'ayez pas l'air de vouloir fasciner votre interlocuteur; vous vous rendriez odieux ou ridicule. Il suffit que votre regard soit doucement posé à la racine du nez avec l'expression et le sentiment d'une attention soutenue.

Très rapidement, cette auto suggestion renforcera votre volonté, donnera plus de fixité à vos pensées. Elle vous permettra de contenir vos émotions. Une brusque colère, un enthousiasme débordant, un sentiment extrême occasionnent une déperdition des énergies nerveuses. Voyez l'hystérique dans sa crise: il semble avoir des réserves de forces inépuisables, mais, une fois sa crise passée, il est abattu, désemparé, prostré. La colère, la peur, l'enthousiasme sont moins dangereux, mais, se répétant plus souvent, ils peuvent aussi épuiser vos réserves de forces. C'est à vous de maîtriser vos émotions. Suivez nos sages conseils et vous goûterez à cette joie infinie d'être vous-même en toute occasion.

Comment renforcer la conscience.

Nous avons montré dans un précédent chapitre que l'attention est à la base de tous les phénomènes de l'esprit. Si vous étiez plus attentif vous vous laisseriez beaucoup moins aller aux émotions spontanées. Vous prendriez le temps de réfléchir, de raisonner. Contractez-en l'habitude. Poussez votre attention à ce maximum d'intensité que nous avons appelé concentration mentale. Quand vous aurez pratiqué les exercices que nous vous avons conseillés vous vous apercevrez que vos efforts n'auront pas été vains. Vous ne céderez plus aveuglément à vos impulsions. Vos émotions n'auront plus sur vos fonctions organiques aussi bien que sur vos pensées leur répercussion douloureuse.

Il nous faut ici détruire une erreur souvent manifestée dans les questions que l'on nous pose: maîtriser sa sensibilité, ce n'est pas la détruire. Apprendre à monter à cheval, ce n'est pas tuer le cheval; c'est apprendre à le diriger, à ne pas être mené par lui où l'on n'a pas envie d'aller. Maîtriser ses sensations, c'est éviter leurs répercussions mauvaises, leurs exagérations morbides. Les êtres magnétiques vibrent autant et même beaucoup plus que les autres quand ils jugent convenable de se laisser aller à leur émotion. Il est des hommes et des femmes normaux, dé volonté très développée, des êtres magnétiques dans toute l'acception du mot qui pleurent au théâtre sur des douleurs fictives. Ils savent parfaitement que ces douleurs sont fausses, mais la beauté de l'expression, la réalité ou du moins la possibilité du fait, amène les larmes parce que leur esprit est en état de détente. Mais qu'un malheur réel les touche, ils ne se contenteront pas comme les grands nerveux, de donner à leur malheur, aux malheurs de leurs semblables, des larmes stériles; ils refouleront dans leur cœur leur émotion et ils rassembleront leurs forces pour trouver une solution aux ennuis au lieu de gémir inutilement dessus. Il faut autant de sensibilité et beaucoup plus de courage, de force d'âme pour agir ainsi.

Pour rendre votre volonté maîtresse de votre corps qu'elle anime, vous devez aussi savoir vous isoler, c'est-à-dire plonger votre esprit dans le calme le plus complet possible. Angoissés, agités, impulsifs, apprenez à vous isoler et vous retrouverez le calme de l'esprit !

L'Art de parler en public

Les quelques indications que nous venons de donner et qui s'inspirent surtout de

données générales, sont valables pour la plupart des cas qu'il nous sera possible de rencontrer dans la vie courante. Nous croyons cependant nécessaire de nous appesantir sur certains points qui présentent une importance particulière.

Nous envisagerons d'abord l'art, chaque jour plus répandu, de parler en public et les empêchements, qui se produisent à cet égard, empêchements auxquels l'éducation psychique apporte une solution aussi complète que possible. Le sujet est vaste; il faudrait un volume pour le considérer sous tous ses aspects, tant du, point de vue de l'inspiration que de l'élocution, mais ce n'est pas ce but que nous nous proposons aujourd'hui. Cependant, il est toujours bon et possible de se perfectionner dans l'art de la parole qui est si nécessaire de nos jours.

L'élocution d'un homme naturellement éloquent est souvent entravée par quelque défaut de prononciation dont la connaissance, grossie par l'impulsivité de celui qui en souffre, lui apparaît comme un obstacle infranchissable. Celui qui souffre de ce défaut et qui redoute, non sans cause, les railleries de son auditoire, doit se rappeler l'exemple fameux de Démosthènes. On sait que cet illustre orateur souffrit d'abord d'une élocution lourde et embarrassée. Mais Démosthènes savait qu'il avait à dire des choses importantes pour sa patrie, aussi, désireux avant toute chose de posséder une voix et une diction qui répondissent à la hauteur de ses pensées, il s'exerça, le long de la mer, à dominer de sa voix le bruit des flots, et pour vaincre quelque difficulté de parole, il faisait cet entraînement avec des cailloux dans la bouche. On sait les résultats merveilleux auxquels il parvint.

On n'en demande pas autant à tous ceux qui parlent en public. Pourtant ceux-ci doivent dominer leurs craintes et leurs défauts. Il faut donc, avant d'aborder la tribune de l'homme politique ou le verre d’eau du conférencier, s'exercer d'abord devant des chaises vides.

image

Fig. 103. — Démosthènes harangue les flots de la mer (Fresque d'Eugène Delacroix)

N'imaginez cependant pas que l'auditoire vous soit inutile. Au contraire. Par l'auto suggestion à laquelle il vous contraint, il vous accoutume à prendre devant un public moins idéal une attitude ferme et correcte. C'est en vous regardant dans une glace placée au fond de la salle où vous haranguerez une foule de chaises, que vous vous apercevrez des défauts de votre tenue et que vous vous habituerez à y remédier. Tel, parlé la tête trop penchée, dérobant ainsi son visage aux assistants qui éprouvent toujours le besoin de voir le regard de celui qui leur parle. Certains, par nervosité, font des gestes disproportionnés et inutiles dont ils se déferont dès qu'ils s'en seront aperçus. D'autres, au contraire, parlent sans bouger ou les mains dans leurs poches, ce qui leur donne un aspect de mauvaise tenue ou de froideur. Si l'orateur novice se produisait en public avant d'avoir perdu ces fâcheuses habitudes, il risquerait un échec qui pourrait, pour peu qu'il fût timide, mettre fin à sa carrière, tandis que dans la liberté de la solitude, il a tout le loisir de rectifier son attitude et d'acquérir la science d’une parole agréable et des gestes harmonieux.

La certitude où il se trouve alors de se tenir parfaitement lui donne l'assurance pour dire en public ce qu'il n'aurait pas osé auparavant, quelle qu'en fût l'utilité. Il s'habitue à tenir le public sous le magnétisme rayonnant de son regard et, de la sorte, il acquiert sur

son auditoire une influence qu'il n'avait pas autrement.

Napoléon, qui avait expérimenté toutes les manières de s'adresser au public, le savait bien.

« L'Empereur, parlant du danger qu'il avait couru aux Cinq-Cents lors de brumaire, l'attribuait militairement au seul local de l'Orangerie, où il avait été obligé d'entrer par une des extrémités, pour en parcourir la longueur. Le malheur fut, disait-il, que je ne pus me présenter de front; je fus contraint de prêter le flanc. » (Las Cases. — Mémorial de Sainte Hélène (relation des 18-19 novembre)

Tout en vous efforçant d'avoir des gestes précis et gracieux, il vous est nécessaire d'acquérir la direction de votre regard qui, pour bien des orateurs, est une cause de gêne. Ne considérez pas le premier rang des auditeurs. Dans les débuts surtout, s'ils échangent quelques paroles, vous êtes facilement porté à les interpréter comme une critique de votre discours, et cela vous enlève de l'assurance. Regardez, au contraire, dans le fond de la salle. Vous y trouverez un double avantage; d'abord, il en résultera pour vous une sorte d'isolement à l'égard des premiers rangs et puis, vous vous rendrez compte de la portée de votre voix et de votre élocution. Il est, en effet, de toute nécessité que votre diction soit assez nette et votre voix assez forte pour que tout le monde vous entende. Si donc les auditeurs des derniers rangs sont obligés de prendre peine pour vous suivre, il faut que vous éleviez le ton et donniez une précision toujours plus grande à votre élocution. Vous n'articulerez jamais trop bien et, sans chercher des effets de théâtre, vous devez vous efforcer de faciliter à tous la compréhension de vos discours.

image

Fig. 106. — Pour apprendre à parler en public

II est utile de s'entraîner devant des chaises vides. S'adresser au public idéal comme si on était en présence d'une foule nombreuse.

Reste la question du discours lui-même. Bien rares sont les orateurs-nés qui, dès les premières fois, peuvent se livrer à une improvisation brillante. Ne comptez pas sur une telle chance. Au début, écrivez complètement tout ce que vous avez à dire. Devant vos chaises vides, entraînez-vous à lire haut ce que vous avez écrit. Ce n'est qu'au moment où vous serez sûr de lire sans embarras ni défaillance que vous pourrez aborder le public. Cette première étude vous rend la confiance et vous permet encore de soigner vos gestes et votre voix. Quand vous aurez pris l'habitude de la lecture à haute voix, que vous saurez lui donner de la vie par des intonations variées, sous vous séparer du texte écrit, entraînez-vous à le quitter des yeux par instants. Ensuite, quand vous serez complètement maître de vos moyens, vous vous contenterez d'un plan où seront brièvement marqués les points que vous ne voulez pas omettre et les citations que vous avez l'intention de faire. C'est déjà un travail considérable, car ce plan, quand il est suffisamment détaillé, est une conférence à laquelle ne manquent que les développements oratoires. Ce n'est que beaucoup plus tard que vous pourrez parler à votre gré, n'importe quand et n'importe où, avec quelques indications jetées sur un bout de papier. Mais ne vous bercez pas de l'espoir d'arriver trop vite à ce résultat complet. C'est le fait d'un conférencier très habile, de même que l'improvisation, et vous serez longtemps avant d'y parvenir, si vous y

parvenez.

Naturellement, il importe que votre conférence, qu'elle soit écrite ou parlée, ait une tenue d'ensemble et présente des idées condensées habilement et bien liées. Il faut que votre plan présente d'abord une introduction où vous préparez votre auditoire aux idées que vous lui présentez comme but à votre causerie. Vous développez ensuite ces idées, appuyant vos dires sur les faits qui les démontrent, sur les citations des auteurs célèbres qui en ont déjà traité et dont les opinions corroborent les vôtres. Vous devez aussi faire justice des objections qui pourraient vous être opposées, les détruire avec courtoisie pour vos adversaires, mais sans faiblesse pour les données qui vous semblent fausses. Quand vous avez débattu tous les points de votre étude, que vous avez démontré pleinement le bien fondé de vos assertions, que vous avez réduit les objections à néant, il ne vous reste plus qu'à conclure, c'est-à-dire que, sous une forme brève et saisissante, vous groupez les arguments dont vous vous êtes servi, et vous en tirez l'enseignement qu'ils comportent: une ligne de conduite meilleure, une direction plus assurée, des conseils qui seront utiles à ceux qui vous écoutent et à qui votre parole doit être salutaire.

Parvenu au sommet de son art, l'orateur s'empare de ses auditeurs par deux voies: le cerveau, qu'il intéresse et convertit à ses opinions; le cœur qu'il émeut jusqu'à l'enthousiasme, jusqu'aux plus belles, aux plus nobles résolutions. II est nécessaire d'alterner ces deux effets pour influencer tour à tour cérébraux et sentimentaux.

Pour intéresser le cerveau, il est nécessaire de posséder de la concision, de la clarté, un enchaînement logique des idées. Il faut, que, depuis l'exposition de vos prémisses, votre déduction soit conduite avec ordre et méthode jusqu'à la conclusion. Il faut que vous étonniez ceux qui vous écoutent en leur présentant la question sous un jour sans cesse imprévu, afin que l'attention qu'on vous accorde ne se fatigue pas. Il faut que vous donniez à vos paroles le piquant de la surprise par des images hardies et pittoresques, des aperçus originaux. Il ne faut cependant rien outrer à cet égard et, quel que soit le plaisir que vous avez à dire des choses ingénieuses, n'oubliez jamais que votre parole doit surtout être profitable. Vous devez toujours rester clair pour tous les membres de votre auditoire et vos déductions ne doivent jamais cesser de se suivre avec une logique implacable.

Vous devez, par instants, captiver l'attention par un fait précis, une anecdote plaisante ou poignante, contée avec simplicité et saveur, qui donne à votre parole le même attrait qu'un livre tire de sa brillante illustration.

II est nécessaire aussi que vos arguments soient présentés sous une forme persuasive qui se communique à tous vos auditeurs. Créez-vous un «leit-motiv» sur lequel vous reviendrez toujours, sorte de clou qui, sous une forme résumée, groupe vos paroles pour les faire pénétrer dans le cerveau de votre public.

Evitez avec soin toute longueur, tout ce qui risquerait de causer de l'ennui. C'est là le plus grave défaut que vous devez éviter. Si vous laissez l'attention vous quitter, ne fût-ce qu'un moment, le charme est rompu qui liait vos auditeurs à vos paroles; ils se parlent l'un à l'autre; ils cessent de suivre votre pensée; vous perdez toute prise sur eux; c'est ce que vous devez éviter à tout prix.

Comme la chaîne de l'Hercule gaulois qui sortait de sa bouche pour lier ceux qui

l'entendaient, votre conférence doit être formée de maîllons, de sortes d'anneaux entrelacés les uns dans les autres et qui ne peuvent se dissocier sans détruire toute votre œuvre. Il en est de vos arguments et de vos paroles comme des pierres d'un édifice; ce ne sont pas toujours les plus apparentes qui sont les plus utiles; celui qui manque d'en suivre une partie ne sait plus se reconnaître dans l'unité de votre plan et, au bout de peu de temps, il est complètement séparé de vous. Il faut que vos paroles construisent dans chaque esprit un édifice inébranlable pour qu'il puisse baser sur cet enseignement une vie nouvelle et plus saine.

En ce qui concerne le cœur, si vous voulez faire vibrer le public, il est nécessaire que vous vibriez vous-même. Il faut donc, avant de vous adresser à la sensibilité d'un public, que vous ayez développé votre propre sensibilité, que vous l'ayez dominée, pour la diriger et l'extérioriser dans les conditions qui sont utiles à la manifestation des idées justes. Rien ne vous est plus aisé, quand vous vous êtes pénétré de notre méthode d'auto suggestion émotionnelle, que d'acquérir les qualités qui pourraient vous faire faute à cet égard. C'est seulement votre cœur qui peut émouvoir d'autres cœurs. Il faut qu'il ait vibré à toutes les émotions nobles pour savoir dégager le côté moral des idées émises, pour en faire éclore l'amour de nos semblables, cet altruisme sans lequel toute action est illusoire et vaine. Il faut que vous aimiez profondément votre prochain pour parler avec émotion et utilité des idées de paix, d'humanité, de fraternité qui soulèvent les masses, les conduisent vers le bien avec les ailes enflammées de l'enthousiasme.

L'orateur qui a vaincu toutes les difficultés ne songe plus à l'entraînement qu'il s'est imposé. Dès ses premières paroles, il s'empare de son public; il l'intéresse à sa pensée, le subjugue par ses émotions, le fait vibrer à l'unisson de ses convictions. Il a la maîtrise absolu de ceux qui l'écoutent.

Il ne lui est plus nécessaire de préparer ses discours. Il a des pensées classées avec une telle netteté qu'il peut y faire appel aussitôt qu'il le croit nécessaire. Il peut instantanément improviser sur n'importe quel sujet qui lui est habituel.

Là est le sommet de l'art, mais c'est un sommet bien difficile à atteindre. Il y faut de l'acquis, de vastes connaissances qui permettent une grande variété dans les associations d'idées. Il faut aussi une grande habitude du public pour perdre la sujétion du trac et pour connaître aussi les cordes vibrantes par lesquelles on saisira le cœur de la foule. Pour agir ainsi avec certitude, il faut, en dehors des connaissances acquises, se sentir soi-même en possession d'un magnétisme supérieur. Notre méthode offre le moyen d'arriver à ce résultat; mais, nous le répétons, il faut un entraînement sérieux pour l'acquérir.

Les Actions réflexes.

Les actes réflexes sont ceux que nous exécutons sans que le cerveau en ait conscience. La sensation qui devrait arriver au cerveau s'arrête à un centre secondaire, et elle y détermine un trouble. Ainsi, chez la femme enceinte, l'excitation de l'utérus se transmet d'un centre nerveux à un centre voisin, celui qui anime l'estomac, et l'excitation se traduit par des contractions violentes qui déterminent les vomissements incoercibles. La conscience n'a pas le temps de s'y opposer. Pourtant, et c'est un fait que nous avons

constaté souvent, la femme enceinte peut très bien faire passer les vomissements par la méthode d'auto suggestion émotionnelle que nous préconisons, aidée de la respiration profonde et un régime alimentaire approprié. Si la jeune mère est trop nerveuse pour dominer ses troubles, elle se fait aider par une suggestion douce et, en peu de temps, elle est débarrassée de ce fatigant malaise.

Cette forme de vomissement nerveux n'affecte pas seulement les femmes. Les hommes, nerveux ou fatigués, y sont accessibles aussi. Napoléon y fut soumis, témoin cette anecdote que nous rapporte Constant, valet de chambre de l'Empereur :

« Dans une certaine occasion, dit Napoléon, et à la suite d'une longue discussion, Corvisart désireux de me parler pièce en mains, eut l'abomination, la scélératesse, de m'apporter à Saint-Cloud, dans son mouchoir de poche, un estomac, et cette horrible vue me fit rendre à l'instant même tout ce que j'avais dans le mien. » (Constant. — Mémoires intimes de Napoléon Ier, Paris, s. d., p. 208.)

image

Fig. 107. — Les vomissements incoercibles de la grossesse.

Ces troubles réflexes cèdent par une rééducation psychique bien comprise.

II ne faut pas imaginer que l'émotivité soit le contraire de la volonté. Ces deux facultés se trouvent fréquemment unies, toutes deux avec une grande puissance. Nous sommes une dualité dont les termes ne sont pas toujours d'accord. Notre conscient ne peut pas, même quand il est très fort, dominer toujours l'inconscient. On a vu de grands hommes doués d'une volonté très puissante et qui, n'ont jamais pu mater complètement leur inconscient. Napoléon, qui n'a jamais senti son cœur battre, avait pourtant d'autres troubles en fonction de l'inconscient:

« II se rongeait souvent les ongles, mais légèrement; c'était un signe d'impatience et de préoccupation », dit Constant. Il était aussi sujet à des tics nerveux:

« L'Empereur, dans ses moments ou plutôt dans ses longues heures de travail et de méditation avait un tic particulier qui semblait être un mouvement nerveux et qu'il conserva toute sa vie ; il consistait à relever fréquemment et rapidement l'épaule droite, ce que les personnes qui ne lui connaissaient pas cette habitude interprétaient quelquefois en un geste de mécontentement et de désapprobation, cherchant avec inquiétude en quoi et comment elles avaient pu lui déplaire. Pour lui, il n'y songeait pas et répétait coup sur coup le même mouvement sans s'en apercevoir. » (id., p. 208).

image

Fig., 108. — Le mal de chemin de fer

La trépidation du tram provoque chez certaines natures très nerveuses des troubles qui peuvent être apparentés aux vomissements de la grossesse.

Sans chercher des personnalités aussi remarquables, nous avons constamment sous les

yeux des troubles du même genre, qui peuvent être apparentés aux vomissements incoercibles de la grossesse. Nous connaissons le mal de chemin de fer qui est causé par la trépidation du train. Certaines personnes délicates, les enfants en particulier, en souffrent jusqu'au vomissement. Beaucoup de femmes se trouvent assez sérieusement incommodées quand elles sont obligées d'être assises dos à la machine, subissant à reculons le mouvement du train. Le paysage qui se déroule par la portière leur impose une fatigue oculaire qui leur est pénible.

image

Fig. 109.

Le mal d'ascenseur.

Bien des personnes éprouvent dans l'ascenseur, surtout au moment de la descente, une angoisse pénible. La respiration ample et rythmée aidée d'une autosuggestion émotionnelle nous permet de garder tout notre contrôle.

Le mal d'ascenseur est du même genre. Beaucoup de nerveux nullement malades, par ailleurs, éprouvent une sorte d'angoisse quand ils sont dans un ascenseur. Déjà le fait de se sentir emprisonnés dans cette cage étroite leur cause quelque gêne, et la sensation de descendre y ajoute la crainte particulière d'une chute accidentelle qui pourrait être dangereuse.

On arrive fort aisément à réduire toutes ces incommodités par notre méthode de respiration ample et profonde qui apporte tant de calme aux centres nerveux, et par la suggestion ou l'auto suggestion émotionnelle qui les fortifie contre les impulsivités douloureuses.

Autre affection infiniment désagréable: le mal de mer. Ici, le trouble arrive à être véritablement inquiétant. Dès que le navire quitte le port, que le balancement des vagues commence à se faire sentir, les victimes du mal de mer commencent à pâlir, à subir des vertiges, des éblouissements, des maux de tête, des mouvements réflexes des vaso-moteurs constricteurs qui amènent une sensation de froid, la contraction de l'épigastre, une grande gêne respiratoire, des tremblements et, enfin, des nausées, des vomissements qui laissent le malade sans contrôle et sans force.

II est possible de guérir le mal de mer. Nous avons fait de nombreuses expériences qui, toutes, ont été couronnées de succès.

Lorsqu'on est très sujet à ces troubles si pénibles, on doit se préparer plusieurs jours avant la traversée. Avant d'entreprendre ce voyage, il est important que le corps soit en parfait état. Moins le système nerveux sera intoxiqué, moins il sera irritable. Donc, une bonne semaine avant d'embarquer, il faut s'astreindre à un régime sévère: ne pas manger de viande le soir, en prendre extrêmement peu à midi. Il faut supprimer énergiquement tous les excitants, se refuser absolument, vin, café, tabac, à plus forte raison les alcools et autres excitants.

Naturellement, les exercices de gymnastique du matin et du soir seront faits

quotidiennement, de même que l'auto suggestion émotionnelle devant la glace. On renforcera ce traitement par l'exercice suivant:

S'entraîner chaque jour à l'exercice de la balançoire. Le vertige de la balançoire et celui du mal de mer sont analogues. En combattant le premier, on est maître du second. Il faut donc s'entraîner au moins pendant huit jours sur la balançoire, s'entraîner doucement, régulièrement, en prenant surtout garde à sa manière de respirer. C'est là le point capital. Tous ceux qui subissent une angoisse ont une respiration courte, défectueuse, qui n'obéit pas à un rythme constant. Ils ne peuvent guérir que s'ils arrivent à une respiration rythmique, régulière, profonde, à l'abri des variations qui sont toujours si cruellement pénibles. L'entraînement de la balançoire est parfait pour régulariser le rythme et se préparer aux déplacements du bateau.

image

Fig. 110. — Un entraînement préparatoire pour combattre le mal de mer.

Le vertige de la balançoire et celui provoqué par le balancement du bateau ne sont pas sans analogie. On peut être maître du second en s'entraînant à dominer le premier. On s'y prendra quelques jours avant d'embarquer. Avoir soin de rythmer sa respiration avec les mouvements de montée et de descente de la balançoire.

Ce qu'il faut, à la balançoire c'est rythmer exactement les deux temps de la respiration sur les mouvements de montée et de descente. Quand la balançoire monte, il faut emplir ses poumons d'air, les gonfler au maximum. Pendant la descente, laisser les poumons se dégonfler.

Il est essentiel de bien rythmer sa respiration. Celui qui respire bien est maître de ses réflexes; il ne subit ni vertige, ni étourdissement, ni angoisse; il domine les troubles possibles.

Pendant l'exercice de la balançoire, il ne faut regarder ni le sol, ni ses pieds, mais un point fixe, très loin, à la ligne d'horizon. Ne pas fermer les yeux.

Après quelques jours de cet entraînement, surtout si l'on est aidé, stimulé par un guide expert et amical, on a bien vite fait d'être à son aise. On peut s'embarquer sur un bateau ou sur un navire, partir sans aucune crainte. Le mal de mer n'a aucune prise sur celui qui s'est entraîné ainsi.

Quand on se trouve dans la barque, le point essentiel est encore de savoir respirer. C'est la constriction causée par l'angoisse, et que les premières douleurs aggravent, qui amène les troubles sérieux. On s'en aperçoit plus facilement encore sur une petite barque que la houle secoue plus ostensiblement qu'un paquebot de fort tonnage. Si l'on n'en veut pas éprouver les incommodités, il faut gonfler ses poumons quand la barque monte et rejeter l'air pendant qu'elle descend. Les poumons s'accoutument vite à cet exercice.

Il faut encore éviter de regarder la mer trop près de soi, et moins encore le fond de la barque ou le pont du navire. Tout ce qui précise au regard le balancement de la mer est de nature à éveiller des idées et des impressions contraires au but poursuivi. Il faut regarder

au loin la ligne d'horizon comme nous avons vu pour la balançoire. Il est bon également de chercher un dérivatif à ses inquiétudes par n'importe quel procédé. Le chant est l'un des plus efficaces, parce qu'il contraint celui qui le pratique à un rythme respiratoire. Nous l'avons expérimenté souvent. Nous partions en bande, avec des amis, pour une excursion assez éloignée, nous chantions des chœurs, nous regardions l'horizon; la gaieté qui régnait nous empêchait de songer au mal de mer, le chant nous forçait à respirer, aussi arrivions-nous à bon port, sans que personne ait souffert, même ceux qui étaient malades ordinairement.

On voit par ce simple exposé que le mal de mer se combat aisément. Il n'y faut qu'un peu de bonne volonté.

On entend dire fréquemment qu'il faut manger pour échapper au mal de mer, mais c'est une opinion erronnée. Il n'y a nul motif valable pour alourdir un estomac bien assez troublé de lui-même. De même, nous estimons que c'est une erreur de se sangler. On peut s'asseoir confortablement sur un fauteuil ou une chaise longue, s'étendre sur sa couchette. Porter des vêtements lâches qui n'imposent aucune constriction. Il faut, nous ne saurions trop le répéter, bien rythmer sa respiration et, même si l'on sent quelque trouble, ne pas s'affoler, mais continuer à régulariser le rythme respiratoire. Le calme de la traversée est assuré par ces simples précautions.

Les grands émotifs qui sont malades surtout de la crainte de souffrir, qui craignent de ne pouvoir se maîtriser une fois sur le paquebot, peuvent se faire suggérer quelques jours de suite avant le départ. Cette suggestion — à l'état de veille — car le malade possible apporte sa propre volonté en aide à celle du suggesteur — sera raisonnée ou mieux émotionnelle. On se trouvera très bien du magnétisme qui est le meilleur calmant du système nerveux.

image

Fig. — 111 Au gré des flots !

Viennent roulis et tangage ! Celui qui s'est balancé sans trouble peut se laisser emporter par le frêle esquif ! Il accorde ses deux temps respiratoires aux mouvements de montée et de descente de la barque et il fixe la ligne d'horizon. Il reviendra de son excursion sans avoir eu le mal de mer.

Les Troubles d'intoxication.

(Tabac, café, alcool, morphine, opium, cocaïne, etc)

A côté des émotions qui viennent perturber notre équilibre organique nous devons ranger les désirs impulsifs créés par des intoxications dont certaines présentent un grand danger.

Si le désir de fumer du tabac figure parmi les mois dangereuses, il n'est cependant pas exempt de danger. On fume d'abord par curiosité, pour imiter les autres, pour faire l'homme, puis le désir devient impérieux: une cigarette par hasard, bientôt plusieurs par jour, un paquet, quelquefois plus. Cette distraction tend à s'imposer comme une nécessité

et nombreux sont ceux qui ne peuvent plus se passer de cette herbe à Nicot si dangereuse pour notre organisme.

Il en est de même pour le café. On en prend en compagnie, puis l'habitude se crée et cela devient un besoin. On ne peut plus se passer de ce poison lent dont l'excès amène des troubles cardiaques sérieux, augmente la nervosité, perturbe le sommeil, détruit l'équilibre cérébral.

L'alcool est beaucoup plus dangereux. On entre au café avec un ami, on prend un petit verre, puis un autre, on y prend goût, on revient au café, on s'accoutume à l'apéritif ingéré à telle heure, on s'intoxique, l'alcool devient de plus en plus nécessaire, on s'imagine ne pouvoir travailler sans cette excitation factice. Il en résulte un affaiblissement organique, créateur d'un dérèglement psychique qui diminue le contrôle volontaire, augmente l'impulsivité. A ce moment, l'alcool est comme le coup de fouet qui fait courir un cheval fourbu. Il faut renouveler la dose pour marcher encore. Il en résulte une déchéance organique et mentale dont l'effet le plus terrible et le plus caractérisé est le délirium tremens. Mais, sans en arriver à cette extrémité, l'induration des artères ou artériosclérose prédispose le buveur à toutes les congestions, à l'apoplexie et, chose plus grave encore, l'alcool crée un état héréditaire qui prédispose l'enfant à toutes les maladies, à la tuberculose surtout et par conséquent il affaiblit la race, détruit l'avenir du pays.

Viennent ensuite les poisons de la volonté. Qu'ils soient bus, mangés, respires, fumés ou introduits dans les muscles à l'aide de la seringue de Pravaz: morphine, opium, cocaïne, éther, héroïne, haschich..., ils sont d'un usage assez répandu pour constituer un danger. D'autres, mâchent du café (caféomanes), ou s'injectent de l'acide formique et tant d'autres drogues ! Sans entrer dans de grands détails sur tous ces genres d'intoxication, prenons un exemple pour démontrer leurs funestes effets et l'accoutumance qui les rend nécessaires au malade.

Cet exemple sera celui de la morphine. Ces toxicomanes le deviennent pour des raisons très différentes. Les uns ont commencé à dose thérapeutique: leur médecin, dans le cas de douleur aiguë, leur a conseillé des piqûres pour faire disparaître la douleur, et le bien-être qui s'en est suivi les a incités à recommencer, à dépasser la dose prescrite, à créer une habitude dont ils ne peuvent plus se débarrasser. Certains ont agi par curiosité; ce sont des désœuvrés, des blasés en quête de sensations nouvelles, qui ont suivi le déplorable exemple de quelque ami morphinomane. D'autres, sous le coup d'un chagrin, d'une inquiétude, ont cherché dans la morphine un peu d'apaisement moral, ce sont des surmenés, des agités qui croyaient puiser dans la drogue l'oubli, le calme. Quelle erreur !

Il est intéressant de préciser les différents stades par lesquels passe le morphinomane, car cette étude nous démontre le mécanisme de toutes les intoxications. Les Docteurs Chambard et Rogues de Fursac distinguent dans la carrière du morphinomane quatre périodes se succédant par des transitions insensibles. C'est dans ce fait précisément qu'est le danger; il est sournois et inaperçu; il affaiblit la volonté et, quand le morphine s'aperçoit de l'échéance fatale, il n'a plus les ressources nécessaires pour réagir, sa volonté n'existe plus. Il est condamné d'avance, à moins qu'on ne lui vienne en aide par une suggestion habile et persévérante.

Il y a une première période d'initiation ou d'euphorie que le Docteur Chambard appelle « la lune de miel » du morphinomane, où les douleurs, s'il s'agit d'un malade utilisant la

morphine comme un calmant, s'atténuent et s'effacent. Si la personne a cherché le calme moral après un grand chagrin, le poison transporte le dolent dans un paradis artificiel; il amène la détente, le bien-être moral, une délicieuse rêverie. D'autres, lui ont demandé des facilités de travail: ils ont obtenu ainsi des périodes de travail facile, agréable, où les idées riantes se sont présentées à leur esprit avec les images les plus magnifiques. Mais cette période dure peu.

Le curieux de sensations ou celui qui va le devenir par un penchant inévitable, arrive à la deuxième période, celle des hésitations. Quelques sujets, conscients du danger, s'efforcent d'y échapper. Ils ont vu autour d'eux des amis tomber dans la pire déchéance par le poison, ils ont réfléchi et ne voulant pas devenir semblable loque humaine, ils diminuent le nombre et le dosage des piqûres, ils luttent, car c'est encore en leur pouvoir et ils renoncent bientôt à leur dangereux plaisir.

Mais ceux qui n'ont pas voulu ou pas pu se reprendre de la sorte, qui, n'ayant pas la volonté suffisante pour supporter un nouveau chagrin ou une autre douleur physique, qui se sont laissés déprimer, ceux-là augmentent la dose du poison, car le corps s'habitue à tout, même aux pires choses, et il faut augmenter la dose pour avoir les mêmes effets. C'est la troisième période qui commence. Pendant la seconde période, l'organisme avait plus ou moins bien résisté, mais maintenant, rongé par le poison, il n'a plus de force de réaction et il voit s'installer en lui des troubles permanents. Le morphinomane n'attend plus de la morphine une excitation ou un calmant; il est hanté par l'idée de sa piqûre; il ne sait lui résister. Non seulement il se pique plus souvent mais il augmente progressivement la dose de chaque piqûre.

Alors apparaissent les troubles graves. Il en est d'abord de psychiques. C'est l'affaissement général de l'activité. L'intoxiqué ne peut plus se lever; il passe la matinée au lit, parfois même le début de l'après-midi. Il se lève à 4 ou 5 heures du soir, mais alors, le sommeil lui devient impossible. Une inquiétude maladive le tient en éveil; il ne lui est possible de trouver quelque repos qu'au petit jour. Les associations d'idées deviennent plus lentes et plus difficiles. Le malade est nonchalant; il ne peut plus écrire que de temps en temps, à des intervalles de plus en plus éloignés à mesure que l'intoxication augmente. Il est obligé d'attendre que les idées lui viennent; il est incapable d'un effort cérébral suivi. Ce travail si pénible est encore entravé par l'obsession du poison à se procurer, à tout prix et par tous les moyens. Le désir organique devient impérieux et celui qui en est possédé ne reculera devant rien pour l'assouvir. Il simulera des malaises pour obtenir une ordonnance de son médecin. A défaut, il en fabriquera de fausses; il profitera du moment où le médecin est distrait pour lui dérober du papier à en-tête avec lequel la fabrication de l'ordonnance lui sera plus facile. Il se mettra entre les mains des pires individus pour obtenir un peu de son cher poison; il compromettra sa fortune, le bien des siens pour en arriver à ce but qui est devenu une idée fixe, qui l'a réduit à une sorte de monomanie, l'a livré en proie aux idées noires, à la neurasthénie, à la tentation du suicide.

Le besoin se fait de plus en plus aigu: il devient irrésistible. Le malade attend avec impatience l'heure de sa piqûre, il la devance quelquefois. Si cette heure passe et qu'une circonstance fortuite le prive du besoin attendu, le morphinomane est inquiet, anxieux, l'idée fixe qui l'obsède amène des troubles: sa respiration s'accélère, il a des répercussions cardiaques, des mouvements involontaires, sa parole devient agitée, son œil hagard et

vitreux; il a des sueurs, des bâillements, des crampes.

Cela explique l'intrusion des troubles physiologiques. Un amaigrissement considérable se précise de mois en mois, des troubles hépathiques donnent d'abord une teinte pâle puis jaunâtre à la peau. Il se produit des œdèmes, des troubles cardiaques, des diarrhées, des abcès énormes. Les fonctions nerveuses diminuent. C'est aussi la stérilité, l'impuissance.

Vient enfin la quatrième période. Si le malade n'a pu résister à ses désirs, s'il n'a pu être sauvé à temps, il s'achemine vers une mort hideuse. Les piqûres dégénèrent en abcès, en , phlegmons; des furoncles apparaissent et se succèdent; la déchéance physique suit la désagrégation psychique; c'est la cachexie, la folie, une vraie démence. Toutes les fonctions se relâchent. Le tube digestif ne peut retenir les aliments; des diarrhées continuelles, des vomissements incessants réduisent le malade à l'état de squelette. La mort ne se fait pas attendre.

Nous retrouvons ces quatre stades dans toutes les intoxications (alcool...), avec tous les poisons de la volonté. Les troubles s'accentuent sur tel ou tel point selon la nature du poison et son moyen d'absorption, mais ils ne varient guère dans leur ensemble.

Que peuvent faire les méthodes psychiques en présence de pareils troubles ? Beaucoup. En rendant à l'intoxiqué la volonté de se guérir, la médecine psychique le soutient dans cette lutte difficile. La médecine psychique guérit parce qu'elle s'adresse à la pensée du malade; elle crée en lui une suggestion émotionnelle en lui faisant percevoir les suites funestes de son aberration. Ainsi faisant, elle accoutume à surmonter son mal. Dans les cas graves où l'intoxication est invétérée, l'aide directe du psychologue est indispensable. Le malade n'est plus en état de voir à quel point ses funestes habitudes l'ont conduit; c'est donc au thérapeute à endiguer d'abord, à guérir ensuite les effets de l'intoxication et d'arracher aux pires désastres une santé qui s'effrite, une volonté qui se désagrège, une intelligence qui s'éteint.

Résumé

Nous avons vu combien est fragile le frêle esquif qu'est l'être humain. La vie que nous parcourons est une mer agitée. De tous les points de l'horizon, le vent peut venir qui fera sombrer la petite barque. Si nous voulons aborder heureusement au but de notre voyage, il faut que la barque tienne. Pour cela, le maître de la barque doit prêter une attention constante à tous les changements, à tous les mouvements de l'air et de la mer. Cette attention doit tenir l'esprit en éveil sans aucune défaillance.

Le plus grand ennemi de la barque est à bord; c'est notre inconscient. C'est lui qui risque, à tout moment, de faire couler l'esquif. Savoir dominer cet insoumis doit être notre plus constante préoccupation. Avant toute chose, en psychisme, il faut être maître de soi, il faut se dominer.

La première condition pour arriver à ce but est un corps sain.

Nous devons ensuite éduquer le conscient, lui donner le plus de puissance possible en développant l'attention, puis les associations d'idées, enfin la mémoire, le jugement et la

volonté.

Parvenus à ce terme, il nous faut encore nous rendre maîtres de l'inconscient qui, déjà dompté par l'hygiène corporelle, sera mis tout à fait au point par une respiration ample et rythmée et une auto suggestion émotionnelle bien dirigée.

Enfin, ce que nous devons obtenir plus que tout, c'est un optimisme raisonné qui nous montre la vie sous son véritable aspect, c'est-à-dire comme une lutte et non comme une série ininterrompue de catastrophes. Il y a des heures mauvaises, mais elles ne doivent pas nous trouver désarmés de ce sourire qui nous fait plus fort que la vie. C'est ce que le milliardaire A. Carnegie résume sous une image familière:

« J'attribue la plus large part de mes succès dans la vie au fait que les ennuis glissent sur mon dos comme l'eau sur le dos d'un canard. » (Andrew Carnegie. — L'Empire des affaires, Paris, s. d., p. 87.)

Napoléon à Sainte-Hélène, quelles que fussent les chagrins d'un exil qui non seulement lui arrachait la gloire et l'empire du monde, mais le privait de ses affections les plus chères, de son fils surtout qu'il aimait si passionnément, ne se départit jamais de ce calme qui força l'admiration même de ses geôliers. Le Comte de Montholon qui l'avait suivi dans l'exil, l'atteste dans une de ses lettres à sir Hudson Lowe:

« Le spectacle d'un grand homme aux prises avec l'adversité est le spectacle le plus sublime. Napoléon à Sainte-Hélène, au milieu des persécutions de toute espèce, auxquelles il n'oppose que la sérénité, est plus grand, plus sacré, plus vénérable que sur le premier trône du monde, où si longtemps il fut l'arbitre des rois. » (Comte de Montholon. — Lettre au Gouverneur de Sainte Hélène.)

Montholon exprime avec force ce que nous venons de dire. Il nous fait voir par un illustre exemple que les véritables coups du sort, et les plus cruels, peuvent fondre sur l'homme de volonté, il les supportera non sans douleur, mais sans faiblesse. Sûr d'avoir, en toute circonstance, agi suivant la conscience droite, il gardera toujours ce contentement qui naît du sentiment du devoir accompli. Ce ne sera pas une gaieté bruyante, mais un sourire confiant en la vie qui, elle aussi, sourit au sage et lui prépare les retours vers le bonheur qu'il a mérité.

Le regretté président Wilson plaçait bien haut cette sérénité dominatrice des épreuves qui est celle du véritable adepte.

« Nous associons instinctivement l'idée de sérénité, disait-il, avec celle du type le plus haut d'énergie humaine, nous y voyons l'équilibre de la connaissance et de la vision sagace, la suprême flamme unie à la maîtrise suprême et qui dédaigne toute criaillerie et tout tapage. » (Woodrow Wilson. — Etre humain, 1922, p. 42.)

La Mémoire

« La mémoire est une suite d'idées qui forment une espèce de chaîne. »

Condillac.

« Si, par une pratique intelligente nous prenions l'habitude de rappeler au jour les connaissances mises en réserve, nous donnerions à notre esprit un bienfaisant exercice; nous augmenterions nos facultés de ressouvenir, élargirions le champ de nos connaissances utiles, développerions nos facultés de raisonnement, de comparaison, etc..., et nous serions mieux informés sur une foule de sujets. La mise au jour de ces souvenirs emmagasinés nous forcerait à les classer, à les arranger dans un ordre convenable, à faire des comparaisons, des associations, à tirer des conclusions et à mettre en œuvre une foule de facultés mentales, ce qui se traduirait par le développement et la culture de notre esprit. Beaucoup d'entre nous ressemblent à des avares qui ont accumulé du métal précieux que jamais ils ne revoient ni n'utilisent. »

W. W. Atkinson. — Le Secret de la mémoire.

LA MÉMOIRE

Les différentes formes de la mémoire. — Comment développer la mémoire: les méthodes mnémotechniques. — Les rappels de mémoire. — Création d'associations d'idées par des moyens artificiels. Une phrase clef. — Les méthodes psychiques: leur avantage sur les méthodes mnémotechniques. — 1° Concentration mentale. — Premier exercice. — Deuxième exercice. — Troisième exercice. — Quatrième exercice. — 2° Création des images mentales. — 3° Association des idées. — Résumé.

Parmi toutes les facultés de l'être humain, il en est peu qui présentent une utilité pratique aussi grande que la mémoire. Napoléon, qui se piquait de n'être pas un idéologue et qui considérait la personne humaine surtout au point de vue de son rendement, avait coutume de dire qu'une tête sans mémoire est comme une place forte sans garnison. C'est dire en quelle haute estime il tenait ceux qui pouvaient tirer profit de leur savoir, différent en cela de Montaigne, lequel se plaignit toute sa vie de « ne pas avoir de gardoire ».

La mémoire est cette faculté qui nous permet de garder présent à notre esprit le souvenir ou l'image de tel ou tel fait que nous jugeons nécessaire de retenir. Cette faculté s'exerce de diverses manières. En voici les principales:

1°. — La mémoire visuelle, la plus fréquente de toutes, est celle qui nous fait enregistrer et conserver le souvenir des images perçues, des lieux où nous avons passé, des figures que nous avons rencontrées, enfin de toutes les notions qui nous sont parvenues par les yeux;

2°. — La mémoire tactile, qui est le souvenir des objets touchés. Cette forme de mémoire est particulièrement développée chez les aveugles qui acquièrent, chacun le sait, une sensibilité très grande du toucher;

3°. — La mémoire auditive, qui est le souvenir des paroles, des musiques ou des rythmes entendus;

4°. — La mémoire motrice, qui enregistre les mouvements dont nous avons acquis

l'habitude: c'est celle qui guide les doigts de la dactylographe et les jambes du cycliste, sans que leur pensée consciente serve en rien à ce mouvement, employée qu'elle est à lire le texte, à transcrire les mots ou à éviter les mauvais tournants de la route;

5°. — Les mémoires gustative et olfactive qui conservent les sensations du goût et de l'odorat. Le première est surtout utilisée par les dégustateurs des grandes maisons de vins qui arrivent à reconnaître au goût les crus les moins différents,, et, dans le même cru, les diverses années. C'est un métier qui demande des capacités particulières et qui est, de ce fait, fort bien rétribué: il n'est toutefois pas enviable, car le dégustateur finit toujours par avoir une maladie très grave du foie qui l'empêche de jouir de l'aisance qu'il a pu ainsi acquérir.

Ces principales formes de la mémoire peuvent être développées par un entraînement approprié. Nous traiterons, ici plus spécialement de la mémoire visuelle, parce qu'elle est, de beaucoup, la plus répandue et la plus facile à développer,

On peut classer les méthodes qui tendent à augmenter la mémoire en deux grandes catégories: méthodes mnémotechniques et méthodes psychiques. Ces méthodes partent de principes complètement opposés et donnent, par conséquent, des résultats fort différents.

Nos élèves se souviennent trop bien de la division de l'usine humaine en corps organique (ensemble des machines de l'usine), système nerveux inconscient et système nerveux conscient, pour que nous insistions ici sur ce point. Il n'ont pas oublié que nous avons comparé le système nerveux inconscient au sous-directeur de l'usine dont le système nerveux conscient est le directeur. Les procédés mnémotechniques s'adressent surtout au sous-directeur; les procédés psychiques s'adressent au directeur.

Les méthodes mnémotechniques

Les procédés mnémotechniques sont de plusieurs sortes, mais tous partent du même principe, l'association d'idées.

Aucun mal à faire des associations d'idées logiques, qui enrichissent la conscience, mais la méthode mnémotechnique a ce tort, grave à nos yeux, de proposer des associations d'idées le plus souvent arbitraires et presque toujours baroques.

Exceptionnellement, il est bien certain que nous pouvons utiliser quelques unes de ces associations d'idées arbitraires pour fixer dans notre esprit une notion que nous avons quelque difficulté à y introduire.

Exemple: étudiant l'anatomie, on vous apprend que les nerfs rachidiens ont deux racines, l'une motrice, l'autre sensitive, mais il est quelquefois difficile de se souvenir si telle racine prend naissance en avant ou en arrière de la moelle épinière. Or, ce point est définitivement fixé dans notre esprit par cette phrase traditionnelle: « En avant, marche ! » C'est, en effet, en avant que prend naissance la racine motrice de ces nerfs.

image

Fig. 112. — Pour se souvenir des phases lunaires,

Rien n'est plus facile de se souvenir si le croissant lunaire que vous contemplez dans le ciel est celui du premier ou du dernier quartier. Une barre accolée verticalement aux deux cornes du croissant et vous f ormez une lettre: p (premier quartier) ou d (dernier quartier). Et la notion est fixée pour toujours en votre esprit.

Ce procédé peut également servir pour fixer dans l'esprit un détail d'orthographe qui nous fuyait obstinément, par «exemple: lequel de mourir ou de nourrir prend deux r. C'est nourrir, parce que l'on ne meurt qu'une fois et qu'on se nourrit plusieurs fois.

De même, dans l'étude de l'anglais, l'élève oublie que le mot verre se traduit par glass: qu'il en fasse le mot verglas, il aura une image précise, trop précise s'il se rappelle une chute, et le mot ne s'oubliera plus.

Même facilité pour se souvenir des phases lunaires. Le croissant qui retient vos regards dans le ciel est-il celui du premier ou du dernier quartier ? Par la pensée, placez verticalement contre les deux cornes du croissant une barre verticale et voici ou un p (premier quartier), ou un d (dernier quartier).

Mais ces rappels de mémoire ne sont que « trucs » d'écolier. Il n'est pas sans danger de les ériger en système.

II est certain que des différentes formes de mémoire, la mémoire visuelle est de beaucoup la plus importante. Cela vient du fait que nous sommes plus frappés de ce que nous voyons que de ce qui nous est transmis par toute autre voie sensorielle. C'est ce qui explique l'influence énorme du livre illustré, du journal d'images, du théâtre, du cinéma. Certes, le roman d'aventures nous intéressera, retiendra notre attention, nous captivera peut-être. Mais nous palpiterons infiniment mieux si le héros du roman nous apparaît devant les yeux, comme sur la scène ou sur l'écran. Nous nous souviendrons d'autant mieux de l'action que celle-ci se présentera devant notre intellect avec une réalité plus saisissante.

Comment se conservera l'image ? Par quel mécanisme jaillira-t-elle, un jour ou l'autre, à notre gré ou non, du fond de la conscience ? Voilà le point délicat. Conscient et inconscient, ont chacun leur rôle. Le conscient (le directeur de notre usine) doit observer attentivement; il doit relier l'image du moment à une série d'images antérieurement reçues; il doit confier au sous-directeur cette série d'images, qui vient d'être augmentée par un nouvel apport. Le sous-directeur, l'inconscient joue ici le rôle d'archiviste; c'est lui qui est préposé à la garde de toutes les notations, de toutes les images, de toutes les impressions; il doit les conserver avec méthode, avec ordre de façon à pouvoir répondre immédiatement au désir du directeur chaque fois que celui-ci aura besoin d'un document.

En pratique, il n'en est pas toujours ainsi. Le directeur est distrait, il laisse le soin de recevoir le courrier à son sous-directeur qui le lit ou ne le lit pas. L'impression reçue n'est donc pas classée ou l'est mal et, quand on aura besoin de la notion à laquelle correspond le document égaré, il ne sera plus possible de la retrouver.

Représentez-vous ces deux collaborateurs travaillant côte à côte; imaginez que le directeur a un projet à mettre en réserve. Plus ce projet sera net, mieux il sera rattaché à d'autres de même nature, plus le sous-directeur aura de facilité pour le classer dans les archives, plus vite il le retrouvera au moment où le directeur en aura besoin. C'est ce qui

se passe pour la mémoire, avec cette différence, toutefois, que ce n'est pas une seule notion que nous devons conserver, mais une foule innombrable.

Les deux méthodes, mnémotechnique et psychique, tendent à établir une collaboration de plus en plus étroite entre le directeur et le sous-directeur, seulement la mnémotechnie subordonne l'autorité réel au rouage de transmission.

Comme nous le disions par ailleurs, ce procédé peut avoir de bons résultats dans des circonstances données, surtout quand il s'agit d'enregistrer des énumérations, des dates, des faits arides et sans lien entre eux.

Ainsi, tout moyen est bon pour enseigner aux enfants les départements et sous-préfectures. L'essentiel est qu'ils les enregistrent et le raisonnement n'y est pour rien. Les calembours, les pires à peu près comme: « Tu me Privas de tout, me laissant dans VArdèche » (pour expliquer l'idée: tu me privas de tout, me laissant dans la dèche) sont bons s'ils réussissent, mais ils ne peuvent être utiles qu'à cet âge où nous sommes dans la nécessité d'apprendre, souvent comme des perroquets, les matières d'un examen.

Fig. 113. — Un rébus qui aide à fixer des vers dans son esprit.

Ce « serinage » de l'enfant n'a qu'un avantage possible, celui d'exercer la mémoire. Pour cela, M. Robichon nous conseille d'aider l'élève à la création des images, même bizarres, qui fixeront dans son esprit la notion qui doit être apprise. Il dit avec raison que l'image frappe mieux l'esprit que les mots. Il donne, à titre d'exemple, les vers suivants de Boileau tirés de l'Art poétique:

« Je saute vingt feuillets pour en trouver la fin

« Et je me sauve à peine au travers du jardin.

« Fuyez de ces auteurs l'abondance stérile

« Et ne vous chargez pas d'un détail inutile. »

II faut se représenter l'idée exprimée dans chaque vers par des silhouettes:

1er vers: Un homme saute le chiffre 20 et arrive à une borne;

2e vers: Cet homme se sauve en suivant une ligne brisée qui serpente à travers des silhouettes d'arbres qui figurent le jardin;

3e vers: L'homme fuit 3 zéros;

4e vers: La silhouette de l'homme se courbe sous un zéro précédé d'n' qui aide à préciser le sens du rébus.

M. Robichon a raison de citer (Robichon. — L'Art de cultiver la mémoire, Paris, 1903.) l'exemple des médecins qui, pour se rappeler les divisions infinies du, corps humain, le dessinent dans le plus grand détail. Là, encore, la méthode des silhouettes peut être du plus heureux résultat.

Un autre procédé mnémotechnique est la création d'associations d'idées par des

moyens artificiels. Parmi les nombreuses méthodes, nous devons citer celle de l'abbé Courdavault, qui cherche à établir un rapport entre des chiffres et des mots. Cette méthode peut avoir son utilité pour retenir les dates exactes, en vue de passer un examen et seulement dans ce but, car, dans la vie, on sait autant de gré à celui qui vous dira que la bataille de Bouvines a eu lieu dans les premières années du XIIIe siècle qu'à celui qui sait qu'elle a eu lieu en 1214.

La méthode de l'abbé Courdavault consiste à trouver une phrase, de préférence un vers comme plus facile à retenir, dont les 10 syllabes commencent chacune par une consonne différente, par exemple:

Dieu ne me rend la joie qu'à vos pieds saints

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Les consonnes entrant seules en ligne de compte, pour se rappeler une date, on cherche dans la phrase-clef les consonnes auxquelles correspondent les chiffres à retenir et, en ajoutant les voyelles appropriées, on construit un mot ou une phrase ayant, autant que possible, un rapport avec l'événement dont la date est à retenir.

Prenons un exemple: soit à fixer dans la mémoire la date du Déluge (2348 avant Jésus-Christ). Nous cherchons dans la phrase-clef les syllabes qui correspondent à chaque chiffre et nous trouvons: 2, ne; 3 me: 4 re: 8 ve. Il nous faut donc chercher, avec ces quatre consonnes, à construire une phrase dont le sens se rapproche de l'idée du déluge et nous trouvons : Noé me ravit (pour ne me re ve).

Ici, il y a quelque connexité entre les faits et la phrase, mais, même dans les faits cités par l'abbé Courdavault, combien de phrases bizarres !

Prenons la date de la mort de Turenne (1675). Nous trouvons dans la phrase-clef 1 de, 6 je (ou che), 7 que, 5 le. Nous en faisons la phrase « de chocolat » (pour de che que le) avec l'idée à fixer que le boulet qui tua Turenne en 1675 n'était pas un boulet de chocolat.

On voit, par ce dernier exemple, que le même chiffre peut représenter plusieurs consonnes; on les groupe par similitude, comme dans les Dictionnaires de rimes.

Voici un tableau de concordances plus complexes:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
te de	ne gne	me	re	le lle	je ge che sche	que gke ke	ve fe phe	be pe	ce se ze

A l'aide de ce tableau,cherchons une phrase qui nous aidera à fixer dans notre esprit une date, soit 671, celle du combat des Horace et des Curiace. Nous trouvons che que te,

soit choquantes, et voici l'idée connexe: Horace tua sa sœur Camille parce qu'il trouvait ses paroles choquantes, ce qui implique que l'enfant a lu et peut-être étudié les Imprécations de Camille dans Les Horace de Corneille.

Tout ce système mnémotechnique part du fait qu'il est plus facile de retenir une phrase qu'un nombre.

Prenons un autre exemple: la hauteur du mont Blanc (4.810 mètres). Nous trouvons re ve de se, ce qui nous donne ravi d'aîse. Quand on est parvenu au sommet, on est ravi d'aise.

La hauteur d'un haut sommet de l'Hymalaya est de 7.821 mètres, cela nous donne que ve ne te, que nous pouvons traduire: que vanité. Et l'on pense, par à peu près: « Quel mal il y a (Hymalaya) quand on ne rêve que vanité. »

M. Dack (Dack. — Les rappels, les trucs et les fantaisies de la mémoire, Paris, 1912.) donne une autre phrase-clef:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sot, Sç	tu te de	nous ne gne	mens, me	rends, re	les les	chants che ge	que ca gue	fit fe ve	pan pe be

Ce système peut être employé comme le précédent, en allant des lettres aux chiffres ou des chiffres aux lettres. Par exemple, pour le mot consonne, les lettres c, s et n comptant seules, nous pouvons l'inscrire comme correspondant à 702. On ne tient compte, naturellement, des lettres qui ne sont pas prononcées. Il n'est pas absolument certain que cette méthode nous enseigne les notions que nous voulons garder, mais elle peut avoir tout au moins le résultat de nous aider à former des associations d'idées toujours plus variées et plus nombreuses. On peut se distraire en cherchant des phrases-clef, en établissant soi-même de nombreuses correspondances, et comme dit le juge des Plaideurs: « Cela fait toujours passer une heure ou deux. »

Cette méthode a le très grand défaut d'être extrêmement difficile. Elle ne saurait être appliquée que par des adultes. Encore ceux-ci doivent-ils être instruits, avoir beaucoup de temps libre pour parfaire leur instruction. Elle a, enfin, comme toutes les méthodes mnémotechniques, le travers de forcer l'esprit, pour lui faire enregistrer une connaissance utile, à en adopter une autre qui ne lui servira de rien.

Les Méthodes psychiques

Arrivons maintenant aux méthodes psychiques.

Autant les procédés dont nous avons traité précédemment ont eu pour résultat, sinon pour but, de nous faire agir en automates, autant les méthodes psychiques ont l'avantage de développer les facultés supérieures de notre esprit. Elles font ou elles complètent l'éducation de notre conscience; elles nous portent à accroître deux des plus hautes facultés de l'esprit: l'attention et l'association des idées.

Plus notre attention sera forte et plus notre cliché à conserver sera net. Pour en comprendre la raison, nous reprenons notre image du directeur et du sous-directeur.

Dans le fonctionnement parfait de notre usine, le directeur, c'est-à-dire notre conscience, s'appesantit sur le fait à retenir et l'examine très attentivement. Ce premier temps est celui de la concentration mentale.

De l'image ainsi obtenue, le directeur fait un dossier, je veux dire précise sa sensation afin qu'elle devienne propre à être conservée. C'est le deuxième temps: création de l'image mentale.

Enfin, le directeur classe ce dossier selon un dispositif spécial, comme nous l'avons démontré par l'exemple du bureau américain, à une place spéciale dans un casier ou un tiroir formant série par rapport à une idée générale. C'est le troisième temps: association des idées.

En pratique, ces trois temps s'obtiennent avec une telle rapidité qu'ils nous semblent simultanés. Si on y pense, on arrive à les préciser, et c'est le moyen d'obtenir une mémoire excellente.

Examinons maintenant chacun de ces temps:

1°. — Concentration mentale

Henri Piéron dit avec raison: « Un fait qui attire notre attention, c'est-à-dire qui acquiert, dans sa représentation mentale, une intensité assez grande pour s'imposer avec force, pour inhiber tout autre phénomène mental simultané, donne naissance à un souvenir plus solide que d'autres faits, semblables en apparence, mais qui exercent sur l'esprit une impression superficielle et passagère.

« Les émotions violentes peuvent rendre ineffaçable l'empreinte d'un événement ou parfois, au contraire, troubler assez l'esprit pour empêcher complètement toute fixation. Enfin des raisons extrinsèques à un fait déterminé sont susceptibles de renforcer pourtant le phénomène mental qui lui correspond par l'intervention de ce que nous appelons l'attention volontaire. » (Henri Piéron. — Evolution de la mémoire.)

Ici, M. H. Piéron fait allusion à ce fait bien connu et que nous avons déjà signalé: notre

mémoire visuelle est, en général, la plus développée. Nous nous souvenons d'autant mieux d'une notion qu'elle a frappé plus vivement notre vue. Il faut donc utiliser la perception visuelle et s'entraîner à former des images mentales. Plus celles-ci seront nettes, colorées, auront un relief saisissant et plus elles se graveront dans notre intellect.

Horace a dit: « Les choses qui entrent par les oreilles prennent un chemin bien plus long et touchent bien moins que celles qui entrent par les yeux, lesquels sont des témoins plus sûrs et plus fidèles. »

Notre premier souci sera donc d'être attentif, de regarder, d'examiner avec soin et méthode. Il ne faut pas nous laisser distraire. Chaque perception doit prendre sa valeur réelle. Dès que nous en aurons pris l'habitude, cet examen minutieux, attentif, sera pour nous un exercice plein d'attrait. Nous apercevrons des aspects qui nous avaient échappés jusqu'ici. Avant, nous considérions les faits, les objets, les idées superficiellement; maintenant nous pénétrons plus avant. Des rapports nouveaux se présentent à nos yeux. Notre vie mentale devient plus intense.

Cette observation attentive nous habitue à créer des images mentales nettes. Hier encore nous regardions distraitement un paysage; aujourd'hui nous le scrutons en ses détails, nous notons les coloris, la beauté du ciel, le relief du sol, nous observons toutes ses particularités essentielles qui le différencient d'un autre paysage.

Jusqu'ici, nous n'avons mis en jeu que l'attention dans son exercice courant. Mais nous pouvons aller au-delà, chercher à tirer de cette faculté psychique des résultats bien supérieurs. Notre attention poussée à son maximum d'intensité devient la concentration mentale.

Au cours de notre chapitre sur la concentration mentale, nous avons indiqué des exercices pratiques permettant d'acquérir ou de renforcer cette précieuse faculté. Nous y renvoyons le lecteur soucieux d'acquérir une parfaite synthèse psychique. Nous ajouterons ici quelques exercices nouveaux, propres à développer plus particulièrement la mémoire.

Premier exercice. — En s'endormant, se donner une suggestion à accomplir immédiatement au réveil. Au début, cette suggestion sera très simple. Par exemple: « Dès que je me réveillerai, l'idée me viendra de me lever et de me regarder dans la glace. »

Cet exercice est basé sur le fait que notre inconscient continue à fonctionner pendant la nuit et qu'il travaille de préférence sur la dernière donnée qui lui a été soumise. C'est grâce à cette activité inconsciente nocturne que les écoliers, un peu ménagers de leur peine, apprennent leurs leçons; il leur suffit de les repasser le soir en se mettant au lit; le lendemain matin la notion est entrée d'elle-même, sans fatigue, dans leur mémoire.

Dans notre exercice d'entraînement, il faut procéder ainsi: dès que vous êtes au lit, détendez vos muscles et rythmez votre respiration. La fonction respiratoire doit-être l'objet de tous vos soins: l'acte pulmonaire doit s'effectuer avec douceur et amplitude. Efforcez-vous de respirer le plus profondément possible. Dilatez votre cage thoracique complètement, mais doucement, sans forcer. Arrivée à sa plus grande limite, laissez là retomber de son propre poids.

Cet exercice préliminaire tend à vous donner le contrôle de vos muscles, laquelle

maîtrise est en rapport direct avec l'agitation ou l'apaisement de votre cerveau.

image

Fig. 114. — Un exercice pour développer la mémoire.

En s'endormant, se donner une suggestion à accomplir le lendemain matin. Se répéter mentalement: « Demain, des que j'ouvrirai les yeux, la pensée me viendra de me lever et de me regarder dans la glace. » Durant le sommeil, la suggestion se grave dans la conscience et elle réapparaît dès le réveil.

Le calme physique étant obtenu, concentrez-vous sur l'idée dont vous voulez vous souvenir. Cette idée ne doit pas être envisagée sous une forme abstraite. Tout au contraire, il faut qu'elle apparaisse,en quelque sorte, à vos yeux matériellemerit. Exemple; lorsque je vous dis demain, en vous réveillant l'idée vous viendra de vous lever immédiatement et de vous regarder dans la glace, il faut vous représenter cette scène. Il faut vous voir par la pensée sortant de votre lit et vous dirigeant aussitôt vers la glace. L'image doit être nette; elle doit prendre corps dans votre esprit; elle doit, en quelque sorte, se matérialiser. Mieux vous procéderez à cette création mentale et plus l'auto suggestion aura de prise sur vous et s'exécutera facilement.

Cette première expérience étant réalisée avec plein succès, ce qui n'arrivera pas toujours la première fois, vous pourrez y apporter quelques variantes de votre choix. Puis vous passez à la suivante.

Deuxième exercice. — En vous endormant, vous donner une suggestion devant s'accomplir, non plus au réveil, mais dans le cours de la journée.

Exemple: « A telle heure, quand j'arriverai à mon bureau, je penserai à la commande de M. Un Tel », ou à tel travail ou à toute autre chose. Le fait importe peu. Ce qui est nécessaire, c'est de se représenter avec la plus grande précision possible l'acte à accomplir, le geste à faire, le dossier à chercher. Avec un peu d'entraînement, cette expérience réussira avec autant de facilité que la première.

Troisième exercice. — Se donner une suggestion analogue mais à échéance de quelques jours.

Par exemple: « Dans trois jours, dès que mes vacances siéront terminées et que je rentrerai à mon travail, j'aurai telle pensée: j'irai voir mon patron pour lui soumettre tel projet, lui parler de telle chose. »

Ou bien: « Dimanche, dès que j'arriverai chez mon ami X, il me viendra la pensée de lui parler de Z que j'ai rencontré et qui m'a chargé d'une commission pour lui. »

On peut varier les exercices à l'infini. Il suffit de représenter bien exactement, devant son esprit, la scène qui doit se produire. On se donne l'auto suggestion au lit et dans les premiers temps on renforce la concentration mentale en renouvelant l'auto suggestion plusieurs soirs de suite. Après entraînement, il suffira de quelques minutes d'auto

suggestion pour que la pensée utile se présente juste au moment que vous aurez fixé.

Quatrième exercice. — Jusqu'ici, le sommeil a été notre aide, mais nous devons arriver à agir et à penser à notre guise, sans qu'il soit besoin de nul adjuvant. Lorsqu'on saura s'auto suggérer avant de s'endormir, on devra s'entraîner à le faire dans le courant de la journée, par des exercices analogues.

Par exemple: en déjeunant, dites-vous qu'à telle heure vous vous rappellerez subitement tel travail urgent. Concrétisez l'idée. Représentez-vous en esprit dans l'attitude que vous prendriez en-accomplissant l'action suggérée..

Nous ne saurions trop insister sur la nécessité de créer une image bien nette. Au besoin, dans les débuts, attachez l'image de l'action à accomplir à la pensée d'une autre action que vous ne pouvez manquer d'exécuter.

Exemple: « Quand je suspendrai mon chapeau, je penserai à tel travail. » — « Quand je m'assiérai devant mon bureau, l'idée me viendra de rechercher tel dossier, » etc.

Ces exercices, qu'on peut varier à l'infini, sont les meilleurs pour développer la concentration mentale et utiliser cette faculté au développement de la mémoire.

Il ne faut pas cependant abuser de cette faculté de concentration, car, ainsi que nous l'avons déjà dit, elle risque de tourner à l'abstraction. L'excès d'une qualité peut devenir un défaut. La concentration excessive, si elle arrive à suspendre toute liberté mentale, a ses dangers. N'imitons pas le savant grammairien Guillaume Budé à qui sa servante vint dire; toute épouvantée: « Monsieur, sauvez-vous ! Le feu est à la maison », et qui, absorbé par ses études et n'entendant que le dernier mot, répondit tranquillement: « C'est bien, c'est bien, prévenez ma femme. Je ne m'occupe pas des choses de la maison. »

C'était pousser un peu loin l'exagération d'une qualité.

2°. — Création des images mentales

Nous avons dit qus pour retenir un fait ou une idée, le mieux est de créer devant notre esprit une image mentale. C'est cette image qui fixera notre souvenir.

Tous les calculateurs prodiges utilisent ce procédé. Ainsi, le célèbre calculateur Diamandi, pour retenir aisément le résultat d'opérations arithmétiques qu'il accomplit mentalement, a devant les yeux un schéma imaginaire où se trouvent inscrits les nombres dans un ordre donné. Les places occupées par les différents nombres dépendent de leur ordre de grandeur.

Binet a montré que les joueurs d'échecs qui jouent sans voir et paraissent posséder une mémoire visuelle d'une étonnante précision, usent en réalité de schémas du même ordre. Au lieu d'évoquer l'image d'échiquiers concrets, de pièces réelles, ils se représentent en général des directions de marche, des schémas géométriques en quelque sorte, quelques lignes pouvant suffire pour exprimer la situation d'un grand nombre de pièces.

A. Lemaître a fréquemment noté l'existence de schémas spontanés chez des enfants qui

révèlent ensuite des aptitudes mathématiques. Il a qualifié ce phénomène « symbole-visuel ».

Connaissant l'utilité de ce mécanisme, exercez-vous à évoquer des images mentales. Voici un procédé excellent: par un effort de pensée refaites tout le chemin que vous avez parcouru pour vous rendre à votre bureau. Remettez-vous en mémoire tout ce qui a frappé votre regard: l'aspect des monuments, la hauteur des maisons, l'ordonnance des boutiques, la physionomie des passants rencontrés, etc...

Revoyez chaque chose dans son détail le plus complet, prenant d'abord groupe de maison par groupe de maisons, puis étendant votre vision sur toute une rue ou une avenue, jusqu'à ce que votre chemin soit en détail devant vos yeux.

Vous avez mille autres moyens pour perfectionner votre vision mentale.

Si vous êtes vendeur, revoyez par la pensée toutes les personnes à qui vous avez eu affaire au cours de la journée, les détails de leur physionomie et de leur costume, etc., etc... Vous pouvez multiplier à l'infini cet exercice.

3°. — Association des Idées

Nous avons déjà comparé le classement de nos idées à celui des documents dans un bureau américain, avec ses casiers, ses dossiers, ses répertoires. Nous pouvons aussi le rapprocher du système anthropométrique imaginé par M. Bertillon. On sait que ce criminaliste classe les milliers et les milliers de photographies d'assasins et de repris de justice dans les cartons de nos services judiciaires par forme d'oreille, de nez, de front, etc. Il nous faut procéder de façon analogue pour nos images mentales. Nous devons toujours chercher à lier telle pensée à une série de pensées antérieures reçues.

Le Docteur Scheffler nous dit très justement: « Pour apprendre beaucoup et pour bien retenir, il faut que les détails les plus infimes soient englobés dans une idée d'ensemble, comme nous classons dans un même casier, les documents divers que nous pouvons recueillir sur le même sujet. » (Docteur Scheffler. — Comment on défend sa jeunesse.) Nous devons toujours nous efforcer de rattacher nos perceptions les unes aux autres. Une notation isolée s'estompe dans notre esprit et tend à disparaître. Liée à d'autres elle se conserve beaucoup mieux.

image

Fig. 115. — Le rappel volontaire des souvenirs

Tout en fermant les yeux, évoquer mentalement un chemin qu'on vient de parcourir. S'efforcer de se souvenir des moindres détails : telle et telle boutique entrevues, telle personne croisée, tel véhicule qui a passé auprès de vous. Cet exercice augmente l'attention et renforce les associations d'idées.

Condorcet nous enseigne également que la liaison des idées est le principe de la mémoire. Et il précise: « la mémoire dépendra donc principalement de l'ordre et de

l'analyse que l'on met dans ses idées. Le meilleur genre de mémoire et le plus sûr est celui qui consiste à « faire de la mémoire avec du jugement. » — Je veux, par exemple, apprendre un discours, j'en médite l'idée principale, les idées accessoires, leur nombre, leur ordre, leur liaison, le plan de chaque partie, les divisions, les sous-divisions de chaque objet. J'ose affirmer qu'il est impossible alors de se tromper. Si l'on oubliait le discours, on serait en état de le refaire sur le champ, et combien d'ailleurs les phrases cadencées, un peu ornées, un peu brillantes, en un mot, tout ce qui flatte l'amour-propre de celui qui doit parler ne se gravent-elles pas facilement dans la mémoire ! » Citons encore l'opinion d'un psychologue:

Stuart Mill dit avec raison: « Quand deux idées ont été pensées une ou plusieurs fois en connexion étroite, l'esprit acquiert une tendance à les repenser ensemble, tendance d'autant plus forte qu'elles auront été plus souvent unies dans l'expérience. » C'est cette liaison que nous devons faire dans notre esprit. Lorsque nous évoquerons un fait, les autres nous viendront à la mémoire. L'anneau devient inséparable de la chaîne.

Robert Houdin faisait, dans cet ordre de recherches une expérience amusante que nous aurons avantage à renouveler et qui développe grandement la faculté d'observer et d'associer des idées. Le célèbre illusionniste acceptait du public une liste considérable de mots n'ayant aucun lien entre eux et il les répétait ensuite dans l'ordre où ils lui avaient été donnés. Il lui arrivait même de les répéter non seulement dans l'ordre d'arrivée, mais encore en les reprenant par la fin ou par tout autre point quelconque de la série. Cette expérience avait un effet considérable sur le public: elle n'est pas cependant irréalisable, ni même très difficile. Il suffit, pour la réussir, de considérer quelques objets placés près de soi, ou suspendus au mur et à associer chaque mot reçu à l'un de ces objets. Par exemple: le premier mot qui est proposé par un spectateur est peigne et l'objet le plus près de moi, à droite, est une statue, je me figurerai le peigne dans les cheveux de la statue. Image bizarre, invraisemblable, soit, mais c'est précisément ce caractère imprévu qui donné une force à l'association d'idées. Un autre spectateur propose-t-il le mot soulier et l'objet le plus rapproché à ma gauche est-il un vase, je me représenterai mentalement le soulier dans le vase. Plus l'image créée sera baroque, plus le souvenir s'incrustera profondément dans mon esprit. Si l'on me demande les mots depuis peigne jusqu'à soulier, je regarderai les objets depuis la statue jusqu'au vase et j'aurai peu de chances de me tromper. Il en sera de même en sens inverse puisque les objets placés autour de moi ne changent pas et que l'idée du mot à dire est fixé à chacun d'entre eux. Vous pouvez faire cette expérience en public sans dévoiler votre procédé et vous étonnerez toujours vos auditeurs.

Cette expérience est amusante, certes, mais dans, la vie pratique, il n'y aurait aucun profit à chercher des associations d'idées baroques, illogiques. Au contraire, vous devez chercher à rapprocher des faits de même nature ou ayant entre eux quelque connexité. Le mécanisme est le même et il vous sera profitable.

Plus vous ferez ces expériences, plus le souvenir de ces rapports se fixera dans votre esprit. Henri Piéron dit excellemment: « La force de fixation d'un souvenir dépend de l'intensité d'un fait mental primitif, mais elle dépend aussi de la répétition de ce fait mental dont les intensités successives s'ajoutent en quelque sorte pour accroître la persistance mnémonique. »

C'est cette répétition que nous faisons quand nous rattachons une impression, une « image » à des acquisitions antérieures. A chaque révision, nous précisons nos souvenirs.

image

fig. 116. — Une expérience de Robert Houdin

II est facile de se souvenir d'un très grand nombre de mots qui sont proposés au hasard par le public. Il suffit de fixer, en quelque sorte, chaque mot à un objet de la salle. Ici, le premier mot « peigne » est rattaché par l'illusionniste à la statue; le mot « soulier » au vase qui succède. Chaque image fixe les idées. Plus les associations d'idées sont baroques et mieux elles seront retenues par l'illusionniste.

Donc n'oublions pas, comme le dit très justement Meister qu'il existe deux grands moyens de fixer nos souvenirs : « C'est d'abord de chercher à concevoir l'objet dont nous voulons conserver la mémoire le plus clairement et le plus distinctement qu'il nous sera possible; ensuite d'en associer l'idée ou l'image exactement déterminée à la série d'idées ou d'images avec laquelle nous lui trouvons le plus d'analogie et qui nous est en même temps la plus familière, ou dont nous avons été le plus longtemps frappés, que par conséquent nous sommes le plus sûrs de retenir et de nous rappeler facilement. »

Et Meister nous montre bien, par l'exemple suivant, l'utilité des associations d'idées pour le rappel d'un souvenir:

« Je me désolais l'autre jour de ne pas retrouver le nom d'une campagne en Angleterre, où j'avais passé quelques-unes des plus délicieuses journées de ma vie. Au lieu de chercher: ce nom directement, las de me dépiter contre l'inertie ou l'infirmité de ma mémoire, je finis par me représenter les différents objets qui m'avaient intéressé dans ce beau lieu, les personnes qui s'y trouvaient avec moi, jusqu'aux moindres circonstances de mon séjour que je n'avais point oubliées: au bout de tous ces souvenirs vint se placer enfin de lui-même le nom que j'avais désespéré de pouvoir retrouver. »

image

Fig. 117. — Celui qui manque d'ordre, manque de mémoire.

Pensez-vous que cet être désordonné puisse trouver facilement dans ce pêle-mêle le document qu'il cherche ? Il en est de même pour sa mémoire. Tout document, toute notion le fuient parce qu'il manque d'attention, d'ordre, de méthode,

Résumé

II suffit d'avoir vu la gêne qu'éprouve celui qui est atteint d'insuffisance de la mémoire, pour se rendre compte de l'intérêt qu'il y a pour chacun à développer ou à acquérir cette faculté. Il est certain que dans les cas d'absolue nécessité, comme la préparation urgente d'un examen dont notre avenir peut dépendre, tous les moyens sont bons pour obtenir un résultat purement occasionnel. Mais, en dehors de ces cas exceptionnels, il vaut mieux ne

pas faire usage des méthodes mnémotechniques. Celles-ci surchargent notre esprit d'associations d'idées arbitraires qui nuisent au développement normal et complet de l'intelligence.

Les procédés mnémotechniques nous contraignent à enregistrer, en même temps que le fait ou la donnée utiles, un autre fait ou une autre donnée parfaitement inutiles. C'est là un poids dont on devra toujours se dispenser.

image

Fig. 118. — Une qualité essentielle pour le développement psychique: l'ordre.

Toute notion qui vient devant notre esprit doit être regardée attentivement, puis classée méthodiquement dans nos archives mentales. Ainsi, nous aurons la possibilité de la retrouver facilement au moment voulu, avec une série de notations du même ordre.

L'enfant, à l'école, est obligé d'apprendre bien des notions qui ne lui seront pas d'un grand secours dans la vie. Là, l'intérêt faisant défaut, la mémoire s'exerce avec peine. Il faut tout de même que l'enfant acquière ces notions que lui imposent des programmes mal compris. L'enfant s'efforcera d'apprendre des textes augmentant progressivement de longueur. Ces textes seront puisés d'abord dans les poètes, — à cause de la facilité apportée à la mémoire par la rime et le rythme des vers — puis dans les prosateurs, mais en choisissant judicieusement ces morceaux choisis, de telle sorte qu'ils ne puissent développer dans l'esprit que des pensées belles et des données instructives. L'autre partie de l'entraînement qui est de beaucoup la plus utile est la formation de l'attention, de la concentration, adaptées à l'âge de l'élève et à sa résistance, de manière à prévenir toute fatigue, tout surmenage qui, se payant lot ou tard, va à l'encontre du but de l'enseignement. L'enfant ainsi formé n'est peut-être pas un perroquet qui, à cinq ans, émerveille le salon maternel en débitant des compliments dont il ne comprend qu'une infime partie, mais, plus tard, au collège, ses maîtres seront étonnés de lui voir une somme de connaissances et un raisonnement au-dessus de ce qu'on attend des enfants de son âge.

Tel est l'avantage intrinsèque des méthodes psychiques: elles augmentent les facultés conscientes et nous orientent vers la maîtrise de nous-même. En outre, étant un entraînement agréable et non une corvée, elles font de nos acquisitions une matière vivante et assimilable et non un fardeau pesant. C'est ainsi qu'elles nous permettent de mieux vivre, d'augmenter notre succès, d'accroître notre bonheur.

Le Cœur et la Volonté

« Le cœur du Sage est comme un lac profond dans la montagne, pur et immobile. »

Dhammapada.

« A cœur vaillant, rien d'impossible. »

Jacques Cœur.

« Ne vous chargez point d'une haine à soutenir; c'est un fardeau plus pesant que vous ne pensez. »

Mme de Sévigné.

« Nous admirons l'homme qui incarne l'effort victorieux; l'homme qui ne fait jamais de tort à son prochain, qui est prompt à aider un ami, mais qui a les qualités viriles nécessaires pour l'emporter dans la sévère lutte de la vie actuelle. »

Th. Roosevelt. — La Vie intense.

« Allez votre chemin, ami; soyez fort, soyez ferme, soyez invincible. Ne fuyez point le devoir, remplissez-le tout entier. Faites-le d'abord envers vous-même, puis faites-le envers les autres. N'oubliez pas que tous les hommes sont frères et que chacun est lié à tous. Au plus faible donnez la main, au souffrant votre appui, au désespéré votre consolation, au révolté votre tendresse, au déchu votre pitié. »

W. W. Atkinson. — La Force-Pensée.

LE CŒUR ET LA VOLONTÉ

Le développement personnel, loin de nuir à la sensibilité, épanouit le cœur. — La réflexion avant l'action. Savoir donner. — Le « self contrôle » rend-il insensible à la douceur et au charme de la vie ? Non. L'être magnétique vibre plus qu'un autre au charme de la poésie, de la musique, des grands spectacles naturels. — A quel moment l'être magnétique connaît la limite des forces qu'il peut acquérir. Etre fort, puis être libre. — Les sentiments altruistes sont inséparables de la véritable formation psychique. — Résumé.

Une objection souvent opposée à la nécessité de développer en soi le Magnétisme personnel est cette idée qu'un tel développement nuit à la sensibilité, endurcit le cœur et lui ôte cette spontanéité charmante qui est comme la fleur des relations affectives. Cette objection, toute d'apparence, repose sur l'erreur fréquente qui confond la volonté avec je ne sais quel autoritarisme farouche et sans souplesse que bien des gens prennent pour le sens du commandement. C'est cette erreur qu'il importe de dissiper.

Bien loin que le développement du Magnétisme personnel, tel que nous l'envisageons, ne nuise à nos qualités affectives, nous affirmons, au contraire, que le cœur se trouve agrandi, en quelque manière, par notre méthode qui ne donne à l'être humain une abondante provision de forces que pour la mettre au service de la collectivité.

Certains ont l'imagination fertile. Ils croient en toute bonne foi — mal renseignés qu'ils

sont — que celui qui passe « tout son temps », lisez quelques minutes matin et soir — à développer en soi-même des puissances que son entourage lui envie, n'a d'autre dessein que d'écraser autrui sous le poids de sa supériorité et de vaincre toutes les résistances, même les plus justes, par sa volonté souveraine. C'est faire la nature humaine plus mauvaise qu'elle n'est.

Nous donnerons un exemple matériel pour faire comprendre notre pensée et nous dirons que ce ne sont pas les colosses, les athlètes, qui sont coléreux et désagréables, mais les avortons et les valétudinaires. Le colosse sait fort bien que son simple aspect suffit pour tenir en respect les braillards. Tout au contraire, l'avorton mène grand bruit; il pense que, sans ce vacarme, il passerait inaperçu. Il en est de même dans le domaine de l'esprit. L'homme qui sent en lui des pouvoirs presque infinis, qui sait les manier, qui veut se rendre utile aux siens et à son entourage moins immédiat a rarement la tentation de perdre son temps et ses forces à molester autrui. Cette fantaisie absurde le détournerait de son but. Il ne gâche pas sa poudre aux moineaux, comme les petits tyranneaux qui se rendent désagréables faute de pouvoir ou de savoir se rendre utiles. Mais, outre ce motif, il en est un plus élevé qui empêche l'homme fort de se montrer égoïste. Notre enseignement découvre, plus loin que l'intérêt matériel, des buts élevés à atteindre et celui qui pratique nos leçons, participant aux plus magnifiques forces de la Nature, acquiert un peu de sa bonté. Il est porté à se montrer bienveillant pour tous, comme un arbre donne ses fruits, sans considérer qui les prend.

L'homme qui possède un Magnétisme personnel puissant et exercé conserve naturellement la légitime ambition de donner à sa femme et à ses enfants tous les avantages sociaux qui rendent la vie plus douce. Il ne se retire pas du monde comme l'initié hindou. Ce serait commettre une faute. Le sage occidental conservant une famille, son premier devoir est de lui faire l'existence aussi douce que possible. Mais, ce devoir une fois accompli, l'homme magnétique, imbu d'un large esprit social, regarde autour de lui. Il voit les misères, et son cœur, qui s'ouvre en même temps que ses forces s'épanouissent, le porte à les soulager.

Ce qui peut sembler endurcir le cœur de cette personne, c'est qu'elle réfléchit avant d'agir et que sa bonté ne se manifeste point par à-coups, à la façon d'une crise de nerfs. L'homme magnétique domine ses impulsivités. Mais, discuter sa bienveillance n'a pas pour effet de l'interdire; on se contente de faire une juste part à ceux qui souffrent, les soutenant selon nos possibilités autant que selon leurs besoins, car, ainsi que l'a dit le plus doux des initiateurs: « II ne faut pas prendre le pain des enfants pour le donner à des chiens ». Il ne faut pas entraver la marche de nos affaires qui donnent le nécessaire à notre famille dont nous sommes responsables, pour céder à des impulsivités, quelquefois habilement mises en œuvre par les professionnels de la misère et qui proviennent souvent plus de notre vanité que des sources vives du cœur. Si nous donnons sans réfléchir, nous développons le goût de la paresse chez ceux qui savent trouver chez nous table, bourse et cœur grands ouverts. Un premier secours est difficile à refuser, mais, sauf le cas d'infirmité ou d'extrême vieillesse, on est plus utile à ceux qui souffrent en leur procurant un emploi qui les retire de la peine qu'en continuant des aumônes, propres seulement à leur faire perdre le goût nécessaire du travail.

Nous ne parlons pas ici du sentiment de la famille, bien que cette objection nous ait été faite. Cette pensée nous a semblé la plus absurde qui puisse être formulée. Comment un être qui se sent plus fort, mieux armé que les autres, pourrait-il, par ce fait même, oublier ce qu'il doit, ce qu'il lui est si doux de donner à ceux qu'il aime ? Certes, l'homme magnétique ne choisira pas son épouse comme un vulgaire impulsif, simplement parce que sa beauté fait sur lui une impression sensuelle; il lui demande des qualités plus solides, des attraits qui braveront le temps; une sécurité de caractère qui donnera à l'union la solidité nécessaire pour édifier la maison du bonheur et la faire durer autant que la vie. Mais, justement, cette réflexion qui a dirigé l'homme dans le choix de sa compagne sera puissante également pour détourner les effets des tentations ultérieures. Si le magnétisme personnel détruit cette forme d'impulsivité qui mène l'époux au cabaret ou chez des maîtresses, on ne peut dire qu'il y ait mal à cela. C'est un résultat dont nous nous flattons et qui vise un but de relèvement social.

Quant aux enfants, l'homme magnétique est trop soucieux de ses devoirs pour ne pas prendre un plaisir extrême à les voir grandir, croître en intelligence et en force, pour ne pas présider à leur éducation et leur donner ces mêmes enseignements, leur faire pratiquer ces mêmes exercices qui ont si grandement réussi à ses parents. Et puis, quand un homme ne se laisse pas impulsivement détourner de son foyer par les attraits de la boisson ou de la luxure, est-il nécessaire de lui commander d'aimer ses enfants ? N'est-ce pas le sentiment le plus naturel et qui fleurit de lui-même dans une nature normalement équilibrée ?

Une autre objection, du même ordre, bien que portant sur des faits moins graves, est la suivante:

« L'homme qui se maîtrise ne devient-il pas insensible à tout ce qui fait la douceur et le charme de la vie ? Goûtera-t-il, ainsi qu'un autre, le charme de la poésie, de la musique, des grands spectacles naturels ? »

Par expérience personnelle et par les mille confidences que nous recevons chaque jour, nous pouvons affirmer que le développement, tel que nous le concevons, augmente la sensibilité. Un homme qui n'exerce pas le « self contrôle », qui laisse envahir son esprit par des pensées parasites, n'est jamais complètement à ce qu'il convient de faire. Il porte aussi bien des souvenirs de fête dans son bureau de travail, qu'il laisse des soucis d'échéances lui gâter les douceurs du foyer, les charmes de la poésie et de la musique. Il se promène dans le plus adorable paysage en supputant sa fin de mois. Quel plaisir, quel profit, retirera-t-il de cette promenade qui devrait lui être si salutaire ? Son oreille écoute les musiques divines, mais son esprit combine un rendez-vous d'affaires ou de tout autre genre. Quel bien la musique lui fera-t-elle ? S'il a des sentiments artistiques, il perd une joie magnifique; si l'art n'est pour lui qu'un délassement, il n'est nullement reposé. L'émotion artistique est sans effet; elle ne procure à son esprit aucune dérivation.

L'homme magnétique agit différemment. Il sait que la volonté la plus forte n'est tout de même pas un ressort d'acier. Aussi quand il se donne un plaisir, il goûte en cette distraction à la fois une joie permise et la détente nécessaire à ses nerfs parfois surmenés par le travail. Il fait l'oubli dans son cerveau et s'abandonne au charme de l'heure enchantée. A quoi pense-t-il ? A rien en particulier. Il se laisse envahir par une douce émotion. La beauté d'un visage, le vif coloris d'un paysage, les murmures confidentiels de

la forêt, la divine chanson des sources le troublent délicieusement. L'heure est exquise. Il la vit intensément.

En savourant ce plaisir, l'être magnétique gagne des énergies nouvelles. Vienne l'heure du travail, il sera prêt à l'action !

Nous avons vu que Napoléon, qu'il faut toujours citer quand on parle d'énergie, avait coutume de considérer son cerveau comme un secrétaire aux nombreux tiroirs. Chaque tiroir correspondait à un certain ordre de faits et de préoccupations. Quand l'Empereur avait besoin d'un renseignement, par une simple orientation de pensée, il ouvrait le tiroir afférant à cette sorte de travail et se mettait à la besogne comme s'il n'avait jamais pensé à une chose différente. Fallait-il changer d'objet ? Il fermait le tiroir: finances, pour ouvrir celui de la guerre et les deux sortes de travaux ne se mêlaient point dans son esprit. Avait-il dix minutes de liberté complète ? Il « fermait tous les tiroirs » et s'endormait, se réveillant au moment voulu, prêt à rouvrir le tiroir nécessaire à son occupation du moment. Chacun de nous doit agir de même en ce qui concerne les travaux et les plaisirs. A une période d'effort, d'action, doit succéder une période de repos, de détente; c'est la loi du rythme que nous avons développée longuement dans notre Science secrète. Celui qui a vaincu ses impulsivités est maître de ses « tiroirs ». Il les ferme à volonté. Il n'a plus de pensées pénibles ou obsédantes.

Cette maîtrise de la pensée est beaucoup plus utile qu'on ne pense. Nous avons montré dans notre Science secrète qu'elle nous permet d'acquérir des facultés supranormales : intuition, inspiration: de les acquérir et de les exercer à volonté. Il suffit de s'entraîner.

Ainsi que l'a dit un grand poète: « l'inspiration, c'est de travailler tous les jours ». On peut régulariser, développer cette faculté comme toute autre et nous pouvons citer en exemple Victor Hugo, l'illustre poète, qui, tout comme un ouvrier, travaillait tous les jours à des heures déterminées. Et les pages immortelles qu'il nous a laissées témoignent que l'éducation psychique ne saurait nuire au génie.

Sans pouvoir nous appesantir ici sur tous les aspects du problème, il nous semble avoir répondu suffisamment aux objections qui nous ont été faites. Nous croirions manquer à tous nos devoirs si la nouvelle édition de ce Cours ne contenait que des paroles relatives à l'esprit; le cœur restera toujours à nos yeux le jardin secret où poussent les fleurs les plus magnifiques.

On nous demandera peut-être encore, à quel moment l'homme magnétique connaîtra-t-il la limite des forces qu'il peut acquérir ? Nous répondrons ceci: quand on est parvenu à une très grande puissance, on modifie de soi-même son objectif. Il arrive un temps où on sent en soi-même une telle provision de forces vives qu'on n'éprouve plus le besoin d'en acquérir de nouvelles. Devenir un athlète de l'esprit ? A quoi bon. On se sent, à toute seconde, inondé d'une sève abondante qui fait fructifier en notre esprit des fruits abondants, des pensées claires et nettes. Que demander de plus pour soi-même ? Et quant aux autres, nous savons en toute certitude que notre pensée a une telle force qu'elle sera toujours souveraine. Il nous suffira de l'exprimer, de vouloir et elle accomplira son œuvre.

A ce moment, goûtant la plénitude de nos forces physiques, intellectuelles et morales, ce n'est plus à être maître que l'on vise, mais à être libre.

Cette liberté trouve dans notre raison sa limite naturelle: la liberté de chacun se termine où commence la liberté d'autrui. Nous avons droit à tout ce qui nous est utile. Il nous faut accroître nos pouvoirs, développer nos frcultés, mais nous devons, par-dessus tout, ne pas attenter au bonheur, au développement, à la liberté des autres. Le désir de l'autorité est la plus absurde impulsivité. Celui qui est avide de commander crée autour de lui des forces adverses; il avait des amis, il était entouré de bienveillance qui lui formait une atmosphère agréable. Qu'il devienne cassant et dur et tout aussitôt ceux qui l'aimaient le craignent. Dès ce moment, son atmosphère mentale s'en ressent. Cet être autoritaire, au lieu de se sentir porté par un fleuve amical et doux, sera entraîné par un courant pénible contre lequel il lui faudra lutter sans cesse.

C'est que, ainsi que l'ont dit les anciens philosophes — et leur théorie a été reprise par Prentice Mulford — la pensée est une force. Elle affecte même une forme, variable selon la nature de notre volition et l'intensité de nos sentiments. D'ordinaire, ces caractères ne sont pas visibles, sauf aux regards de certains sujets magnétiques. Ceux-ci, doués d'une sensibilité particulière, voient les formes-pensées émaner de l'être humain et créer « l'aura », dont la couleur manifeste notre état d'âme. Leur unanimité certifie qu'il y a bien là quelque chose de réel. En effet, tous voient d'un bleu céleste les pensées religieuses et mystiques, jaune citron, plus ou moins lumineux, les pensées de recherche scientifique, terreuses les pensées de lucre, rouges les idées de colère qui sont traversées d'éclairs, quand l'explosion de ce sentiment est violente.

Ces pensées vont à distance et agissent dans l'atmosphère des personnes qui sont l'objet de nos préoccupations. Elles vont et portent notre émotion.

Nos propres pensées agissent naturellement, et plus encore sur nous-mêmc. La connaissance de ce fait nous oblige à exercer un contrôle rigide non seulement sur nos actions, mais encore sur nos pensées. Dans tous les cas, nous ne devons pas admettre que le mal puisse émaner de nous et que nous puissions être pour les autres une cause de perturbation.

Le Magnétisme personnel est une force dont nous avons expérimenté les bienfaits. La puissance que nous cultivons doit être mise au service d'une intelligence lucide. Ainsi, celui qui suit nos enseignements devient un être nouveau.

Cet être nouveau que la vie comble, chaque jour, de joies infinies, n'est-ce pas celui qui vous sert d'exemple maintenant ? Oui, élevez la tête vers les hauts sommets. Ouvrez votre cœur.

Développez en vous des sentiments altruistes, lesquels sont inséparables de la véritable formation psychique.

Quand vous aurez à supporter la mauvaise humeur de certaines personnes, vous vous direz, pour vous exhorter à l'indulgence, que ce sont là des malades ou des nerveux. Vous les écouterez avec compassion. Mais vous n'entrerez plus en conflit avec elles. Vous reconnaîtrez implicitement par-là que la mauvaise humeur et la colère sont, sinon des maladies véritables, du moins l'indice d'un mauvais équilibre psychique. Or, si vous développez votre influx magnétique par les exercices préconisés dans ce Cours, le premier résultat de cet entraînement est de vous doter d'une bonne santé physique. Vous renoncerez à tout excitant autre que la volonté. La respiration profonde vous donnera un

rythme pulmonaire qui vous rendra victorieux de vos véhémences inutiles. Vous serez, dès lors, entièrement responsable de vos actions et de vos paroles. Ce sentiment nouveau vous donnera une conscience plus nette de vos devoirs. Il sera le gage d'une transformation de toute votre personnalité. Agissant en pleine connaissance de cause, il ne vous sera plus possible de faire de sang-froid ces incartades que vous aviez encore, quelquefois quand vous n'étiez pas maître de vous. Réfléchissant avant d'agir, vous pourrez difficilement agir mal. Connaissant le pouvoir des paroles, la puissance des pensées, vous n'entretiendrez dans votre cœur et dans votre esprit que des sentiments élevés et des pensées nobles.

Etre bon, compatir à la douleur des autres, venir en aide il tous ceux qui souffrent, relever les courages défaillants, telle sera votre préoccupation constante. Vous ne serez peut-être pas, et même sûrement, un impulsif de la bonté, un niais bienveillant qui se laisse leurrer aux lamentations intéressées de quelques-uns. Vous serez réfléchi, conscient de vos devoirs envers vous-même, envers votre famille, envers votre prochain.

L'idéal du psychiste est nécessairement altruiste. L'homme qui développe son Magnétisme personnel s'accoutume à réfléchir. Il voit bien vite que le bonheur de tous est encore le meilleur moyen de procurer le bien-être de chacun. Il n'y a là rien qui ressemble à une utopie et qui tende au bouleversement des lois établies. On ne peut exiger de personne d'être un apôtre et de se sentir dévoré de zèle pour le bien de l'Humanité au point de quitter sa femme et ses enfants, ou de se retirer au désert pour y méditer sur les vérités éternelles. Ce qui est requis de tout le monde, c'est le plus de bonté possible, c'est une tendance continue vers le mieux, tel qu'il nous apparaît à la lumière de nos convictions.

Ce mieux, que nous n'atteindrons jamais complètement, parce que nos forces sont limitées, nous devons savoir à quel point nous sommes encore loin de l'atteindre. Cette certitude d'un but excellent, mais placé en dehors de nous, est un stimulant merveilleux pour l'essor de nos énergies. Ce bonheur collectif que nous désirons de tout notre cœur nous semble une terre promise. Cherchons là, cette terre, avec foi. Et soyons assuré que notre peine ne sera pas inutile.

Résumé

Notre premier devoir est donc envers nous-mêmes et ceux dont la vie dépend de la nôtre. Mais, une fois que le bien-être de notre famille est assuré, agrandissons notre cercle d'action. Donnons ici de bons conseils, là des pensées réconfortantes. Faisons du bien. Et sachons surtout que les richesess les plus grandes du monde ne sont pas les richesses matérielles.

Par notre exposé, on a pu se rendre compte de l'erreur où tombent ceux qui pensent que le développement du Magnétisme personnel est le développement de l'égoïsme. Combien le but que nous proposons est différent ! L'homme magnétique doit travailler, se perfectionner, se dévouer à la cause commune. Il doit élargir son horizon. Il doit sans cesse avoir devant les yeux un idéal élevé. C'est le seul moyen qui permette d'arriver au but que nous nous sommes assigné et que nous voulons faire entrevoir à tous les adeptes:

l'amélioration de chacun pour le bonheur de tous.

Conclusion

« Pourquoi annoncerais-je au monde ce que j'ai conquis au prix de tant d'efforts ? — La vérité restera cachée pour ceux qu'emplissent le désir et la haîne. — C'est une chose pénible à atteindre, profonde, inaccessible à l'esprit grossier. — Ils ne pourront la voir ceux dont les désirs terrestres enveloppent l'esprit de ténèbres. »

Paroles du Bouddha,

« Vous n'êtes vraiment sage que si votre sagesse se transforme sans cesse de votre enfance à votre mort. Plus le sens que vous attachez au mot sage devient beau et profond, plus vous devenez sage; et chaque degré que l'on gravit en s'élevant vers la sagesse augmente aux yeux de l'âme l'étendue que la sagesse ne pourra jamais parcourir. »

Maeterlinck. — Sagesse et Destinée.

« Tout homme a soif de bonheur et cherche satisfaction. Il se trompe aussi longtemps qu'il s'imagine la trouver dans l'abandon à ses désirs, aussi longtemps qu'il fait de lui-même le centre et le but de son effort. Son esprit s'épuise en vain sur lui-même. Ce n'est pas dans l'action pour l'action, ni dans le « plaisir », qu'il trouvera la satisfaction de ses désirs, mais dans la conscience qu'il est dans le droit chemin, qu'il emploie ses forces d'une haute et noble manière. »

Woodrow Wilson,

Quand un homme se trouve lui-même.

CONCLUSION

Ce Cours marque une première étape. — Un terrain nouveau offert à l'adepte. — La recherche du moi transcendantal. — La vie est une marche continuelle en avant. — La Loi de l'Evolution. — Tout ce qui arrive, arrive justement. — La vision bienheureuse du Sage. — L'irréductible paix du cœur.

Le présent Cours avait pour but de mettre le néophyte en face de lui-même, de lui faire découvrir ses faiblesses, ses inconséquences, mais en lui faisant sentir tout aussitôt que rien n'est irréparable, en lui montrant la voie qui conduit vers les hauts sommets. Celui qui nous a suivi, récoltera une ample moisson. Mais, dans notre pensée, ce n'est là qu'un début, le premier stade de notre enseignement.

« Une seule chose importe, a dit Novalis, c'est la recherche de notre moi transcendantal. »

C'est ce moi supérieur qu'il importe de libérer en soi, qu'il faut aider à s'épanouir et ceci est un travail supérieur à celui que nous venons de terminer. C est un terrain tout nouveau que doit défricher l'adepte, mais qui le comblera des plus hautes joies. Cette nouvelle partie du problème, cette sorte de couronnement de l'édifice intellectuel a fait l'objet de notre Science secrète. C'est à cet ouvrage que nous renvoyons le néophyte soucieux de parfaire son développement.

Les sages, les philosophes, les penseurs de toutes les époques se sont retirés du monde pour méditer et tous se sont rendu compte que le hasard n'est pas la cause des événements terrestres, moins encore de notre naissance dans ce monde. L'homme ne vient pas ici ou là; il n'est pas un isolé; il est lié à des parents, à une famille, à une patrie, à une race, à une époque antérieurement fixés pour le mieux de son Evolution. Mais si le cadre extérieur de sa vie est fixé par des lois inéluctables, il lui est loisible de s'en libérer par l'esprit, de s'élancer par la pensée, hors de ce monde, à la conquête d'autres cieux.

De grands courants régissent les événements de ce monde. Il ne nous est pas possible de les vaincre, mais il nous est permis de les connaître et de leur demander appui. Plus fort que tous les courants qui tombent habituellement sous nos regards et rectrice de notre Devenir, la Loi de l'Evolution domine les êtres. Nul ne peut y échapper. Elle nous entraîne vers le complet épanouissement de notre personnalité.

Comme l'a dit Mulford: « La vie est une marche continuelle en avant. Si nous avançons ainsi, mieux vaut regarder devant nous. Et tout avance, tout évolue, même les choses les plus grossières et les plus simples en apparence. Une force toute puissante, éternelle et incompréhensible nous tire en Avant. Mais pendant que tout s'en va ainsi de l'avant, nombreux sont les traînards qui continuent à regarder derrière eux. Inconsciemment, ils constituent un obstacle à la force bienfaisante. Agir ainsi équivaut à s'attirer du mal, de la souffrance, de la maladie et du désespoir. » (Prentice Mulford. — Les Lois du Succès.)

Cette connaissance est à la fois une force et une consolation. Nous n'avons aucune raison de nous révolter contre des événements que nous avons mérités. L'être humain accomplit son cycle. Pareil à la graine qui est jetée en terre, il germe, croît, se développe, fructifie. Chaque graine qu'il a produite donnera une plante nouvelle pareille à la plante dont elle dérive. Telle est la loi qui gouverne toutes choses. Tout est cycle. Tout est soumis à des matins incertains, à des midis éblouissants, à des soirs qui sombrent, à des nuits qui semblent éternelles et qui ne sont cependant que le berceau d'une nouvelle aurore. Cette règle est celle des hommes, des civilisations, des mondes. Rien ne meurt. Tout se transforme pour renaître sous une forme plus pure.

Et cette Loi est juste; c'est la seule qui satisfasse pleinement notre besoin de justice et d'espérance. Qu'importent alors nos peines ici-bas si elles sont la rançon d'une plus haute évolution !

L'Inde antique nous a transmis cette connaissance qu'elle tenait elle-même de civilisations précédentes.

On lit dans le Dhammapada:

« Ni dans les airs, ni au milieu des océans, ni dans les profondeurs des montagnes, nulle part il n'existe d'endroit où l'on soit à l'abri des conséquences de ses actes. »

Cette loi, c'est celle du Karma, celle qui nous fait dès cette vie, nous libérer des fautes commises, à la condition que nous n'appesantissions pas leur poids, nous préparant ainsi de nouvelles et pénibles purifications. C'est ce qu'exprime le livre sacré des hindous appelé Majjihima Nikaya, dans ces termes:

« Comme les arbres sont différents suivant la variété de leurs semences, de même la destinée des hommes est diverse selon la diversité des œuvres dont ils subissent les effets. »

Marc Aurèle dit plus brièvement encore: « Tout ce qui arrive, arrive justement. »

Puisque tout est juste, puisque les faits de cette vie sont la conséquence des actes antérieurs, il faut donc employer la vie actuelle à nous perfectionner pour atteindre le plus vite possible au sommet lumineux de notre Evolution. C'est notre esprit d'abord qui s'élèvera jusqu'à ces sommets ensoleillés. C'est lui qui, dans une vision lucide, se rendra compte de nos imperfections et tâchera de les guérir — s'il domine l'inconscient. Une fois mis en la droite voie, l'inconscient suivra son maître et le devancera parfois. Pour ce faire, il faut ouvrir son cœur, le faire épanouir de telle sorte qu'il prête à l'esprit, toujours un peu froid, les ailes de l'amour et de l'enthousiasme. C'est la Loi que Jésus a exprimée et par laquelle il a changé le monde: Aimez-vous les uns les autres.

Si nous étions pénétrés de cette divine morale, si elle se répandait chaque jour davantage, il n'existerait plus de conflits en ce monde et les maux de cette vie se réduiraient à ceux que la Nature impose: morts, maladies, séparations. Encore seraient-ils allégés par la conscience que nous avons de la nécessité de ces traverses. Si nous comprenons la Loi de l'Evolution, notre vie est droite, bien remplie d'actes utiles, noble en elle-même et digne de nous conduire vers les nouveaux horizons d’une Evolution supérieure.

Telle est la voie du sage, de l'adepte. Et le premier fruit qu'il y cueille est l'irréductible paix du cœur. Il sait que tout est nécessaire dans la vie. Il a remonté des effets aux causes. Il sait que, sous des apparences parfois dures, les Lois qui le régissent sont justes et bienveillantes. Il accomplit son devoir sachant qu'il en sera rétribué.

Tat, fils d'Hermès, ayant reçu l'initiation, dit à son père ces paroles que le Pimandre nous a transmises:

« Tu nous a conduits, ô père, à la contemplation du bien et du beau, et cette contemplation a presque sanctifié l'œil de mon intelligence, car elle n'est pas comme les rayons de feu du soleil qui éblouissent et font fermer les yeux; au contraire, la contemplation du bien augmente d'autant plus la puissance du regard qu'on est plus capable de recevoir les flots de la splendeur idéale. C'est une clarté vive et pénétrante, inoffensive et pleine d immortalité. Ceux qui peuvent s'en abreuver entrent souvent, en quittant le corps, dans la vision bienheureuse. »

Cette vision bienheureuse est le but de l'initiation, tel que nous le précisons dans notre Science secrète.

Il faut, avant toute chose, se révéler à soi-même, s'étudier sans vaine complaisance pour connaître ce qui nous manque, ce que nous devons acquérir pour aller vers la perfection. Mais, avant même d'y atteindre, nous avons la vive joie de posséder et de connaître ce « moi transcendantal » dont parle Novalis. C'est lui qui nous arrache à la

matière et à ses contingences et nous permet de nous élever jusqu'à la contemplation des régions sereines où nous aborderons un jour.

Celui qui a entrevu cette lumière commence une nouvelle vie. Bien que tendrement penché sur les misères de ses frères, il possède en son cœur un trésor de contentement qui le rend peu accessible à ses propres ennuis. Il n'aperçoit plus les épines d'un chemin qui conduit à la joie parfaite.

Magnétisme expérimental et curatif

« L'âme peut agir non seulement sur son propre corps, mais aussi sur les corps éloignés; elle peut, en conséquence, les attirer, les fasciner, les rendre malades ou les guérir. »

Avicenne. — De la nature.

« II y a dans l'homme une énergie telle, que, par sa seule volonté et son imagination, il peut agir hors de lui, imprimer une vertu et exercer une influence durable sur un objet très éloigné. La volonté est la première des puissances. L'âme est douée d'une force plastique qui, lorsqu'elle a produit (au dehors) une substance, lui imprime une force, et peut l'envoyer au loin et la diriger par la volonté. Les idées ainsi revêtues d'une substance agissent physiquement sur les êtres vivants par l'intermédiaire du fluide vital. Elles agissent plus ou moins, suivant l'énergie de la volonté qui les envoie, et leur action peut être arrêtée par la résistance de celui qui les reçoit. »

Van Helmont.— De magnetica vulnerum curatione.

« II n'y a qu'une maladie et qu'un remède. La parfaite harmonie de tous nos organes et de leurs fonctions constitue la santé. La maladie n'est que l'aberration de cette harmonie. Le remède général est l'application du Magnétisme. »

Mesmer (CCCIXe Aphorisme recueilli par le Dr Caullet de Veaumorel).

« L'homme a la faculté d'exercer sur ses semblables une influence salutaire, en dirigeant sur eux, par sa volonté, le principe qui nous anime et nous fait vivre. On donne à cette faculté le nom de magnétisme ; »

Deleuze.— Instruction pratique sur le Magnétisme animal.

« Qui fixera une limite à l'influence d'un être humain ? Il est des hommes qui, par leur pouvoir sympathique, entraînent des nations avec eux et dirigent l'activité de la race humaine. Et s'il existe un lien tel que partout où va l'esprit de l'homme la nature l'accompagne, peut-être est-il des individus dont l'influence magnétique a le pouvoir

d'attirer les forces matérielles et primordiales, ds sorte qu'où ils apparaissent d'immenses ressources s'organisent autour d'eux. »

Emerson.

« Le magnétisme est une de ces grandes et sublimes vérités que l'intelligence de l'homme repousse d'abord; son immensité lui cause autant d'effroi que de surprise, sa raison chancelle, et il préfère nier que de chercher à approfondir ces mystères qui semblent renverser les lois qu'il a déjà fondées, et qui lui paraissent immuables, comme si la nature avait dit son dernier mot, comme si la science devait se condamner à une éternelle immobilité. Le magnétisme est la science des sciences ! »

Ch. Lafontaine.— L'Art de magnétiser.

« Avec le magnétisme appliqué selon les règles de l'Art, le mari peut presque toujours guérir sa femme; réciproquement, celle-ci guérir son mari et ses enfants. »

Hector Durville.

COMMENT AGIT LE MAGNÉTISME

Le magnétisme considéré comme agent physique. — L'être humain générateur et accumulateur de force. — Le champ de rayonnement de l'être humain. Analogie avec le champ magnétique de l'aimant. — La polarité du corps humain. L'être humain comparé à un assemblage de deux aimants en fer à cheval. — Polarité secondaire. — Action de la volonté sur la force magnétique. Deux exemples pour faire comprendre cette action.

Le temps est loin où l'on en était encore à démontrer l'existence du Magnétisme. Non seulement il a fait ses preuves — il les avait faites au moment où il subissait les plus absurdes négations, — mais il est admis dans les milieux les plus réfractaires et le magnétisme thérapeutique est même entré dans la médecine officielle.

Cette force de la nature est connue depuis la plus haute antiquité, ainsi que mon père, Hector Durville l'a prouvé dans son Histoire raisonnée du Magnétisme (Hector Durville. — Histoire raisonnée du Magnétisme et du Psychisme pratique.). Son action peut être constatée à l'aide d'appareils de laboratoire, contrôlée par les méthodes d'investigation les plus sévères. Dans d'autres travaux, nous avons montré que cette force magnétique est visible dans des conditions qui excluent toute fraude ou hallucination; qu'elle a une action physiologique incontestable, indépendante de toute suggestion ou auto suggestion; que son action vitale ne se limite pas à l'être humain, mais qu'elle agit nettement, sans aucun doute possible, sur les plantes, les animaux et les microbes. Dans le présent Cours nous ne reviendrons pas sur ces faits; il nous paraît plus utile de nous appesantir sur les lois qui régissent les actions magnétiques et ces actions elles-mêmes.

L'être humain est un générateur et un accumulateur de force. D'où nous vient cette énergie mystérieuse ?

Nous la possédons tous en naissant, comme nous possédons de la force musculaire, mais notre hérédité influe sur son intensité, de même qu'elle influe sur notre santé et sur notre constitution. Quelques-uns, sans étude préalable, possèdent cet influx à un puissant degré et peuvent, même à leur insu, exercer autour d'eux une action qui attire, équilibre, réconforte, guérit.

II ne faut pas croire, cependant, que l'influence de l'hérédité soit inattaquable et que nous devions pâtir jusqu'à la mort des tares de nos ascendants ou bénéficier, quoi qu'il arrive, de leur heureuse santé. Notre tempérament n'est pas immuable; il peut être modifié profondément, surtout si nous nous en préoccupons de bonne heure et si nous continuons à nous conformer aux lois de vie saine avec une inlassable persévérance. Nous avons montré la voie à suivre au début du présent travail. Si, sans insuffisance ni excès, nous donnons à nos organes, ce qu'il leur faut pour réparer l'usure journalière; si, maîtrisant nos impulsions, nous économisons notre force nerveuse, nous arrivons bientôt à être riche en vitalité, en force nerveuse, en magnétisme.

L'équilibre organique, le « self » contrôle, le développement rationnel des facultés de l'esprit tels doivent être les buts que se propose d'atteindre celui qui veut acquérir le pouvoir magnétique. Nul ne peut espérer conquérir cette force souveraine s'il ne se préoccupe de l'usine humaine, s'il oublie que tous les rouages réagissent les uns sur les autres. Un fonctionnement parfait et durable ne saurait provenir que de soins égaux — ou du moins équivalents — aux trois composants de l'usine: le corps, le conscient et l'inconscient.

Certains êtres malingres, en possession d'un organisme délabré, ont pu, à certains moments, laisser croire qu'ils disposaient d'une force magnétique abondante. Peut-être même ont-ils donné l'impression d'être doués exceptionnellement. Mais la source qui apparaissait devoir couler abondamment s'est vite tarie. C'est que la production de l'influx magnétique est intimement liée à notre état physique et moral.

Quiconque veut devenir un centre de forces doit donc, avant tout, conquérir la santé, la maîtrise. La volonté intervient ensuite pour disposer utilement des réserves nerveuses accumulées. Mais il faut une volonté puissante, calme, persévérante, toujours égale à elle-même. L'impulsif qui se laisse emporter par la colère, le timide qui se laisse griser par un moment de courage, né d'une cause extérieure, ne sont pas des volontaires: que l'excitation disparaisse, ils retombent aussitôt dans l'inertie. Avant de commander aux autres, il faut commander à ses nerfs. Avant de songer à distribuer des forces, il faut sentir en soi-même une surabondance d'énergies.

Il ne faut pas croire que, pour une personne bien développée, le fait de magnétiser soit une fatigue qui épuise les réserves nerveuses. C'est, au contraire, un excellent exercice. De même qu'un athlète qui s'entraîne puise de nouvelles forces dans des exercices journaliers bien compris, de même, le magnétiseur augmente sans cesse son pouvoir. La dépense d'énergie vitale occasionnée par la magnétisation fait une sorte d'appel et la réserve loin de s'épuiser se renouvelle incessamment. Le magnétiseur n'a donc pas à craindre de voir diminuer ses forces vives. Ses plexus nerveux se chargeront à mesure des dépenses. Evidemment, surtout dans les débuts, il ne faut pas se laisser entraîner par un

zèle inconsidéré. Si vous marchez avec exagération, vous éprouvez de la courbature; vos muscles, encombrés de cellules usées, deviennent durs et douloureux. Il se passe quelque chose de comparable pour le magnétiseur novice qui veut abuser de son pouvoir: il agit à tort et à travers, donne sans compter et bientôt il se sent en dépression. Mais cet état n'est nullement inquiétant: quelques minutes d'isolement, une série de respirations profondes, et l'opérateur se sent bientôt en possession de nouvelles forces. Bien souvent, même après cette « recharge » des centres nerveux, il se trouve beaucoup plus fort que précédemment; il éprouve une sensation inconnue de bien-être, d'équilibre, de puissance, de liberté physique et inorale. .

La meilleure preuve de l'innocuité du magnétisme, c'est le grand âge où sont morts la plupart des magnétiseurs célèbres: Mesmer vécut 81 ans, le marquis de Puységur, son disciple direct, 74, Deleuze 82, le baron du Potet 85 et le grand magnétiseur Lafontaine 89. Et, fait à considérer, plus ces grands maîtres avançaient en âge, et plus leurs cures étaient rapides et nombreuses. Nous pouvons encore citer l'exemple de Hector Durville: mon père n'a jamais obtenu d'aussi belles cures que dans sa robuste vieillesse; il est mort en 1923 à l'âge de 75 ans; sa vie fut un modèle de labeur obstiné. Ces exemples suffisent à prouver que le magnétisme ne saurait nuire à la santé de l'opérateur.

Les plexus de notre système grand sympathique — et spécialement le plexus solaire — paraissent être les centres où se tient en réserve la force magnétique. Mais cette force rayonne autour de ces accumulateurs, pénètre tout notre corps et, se répartissant suivant des lois immuables, se polarise, c'est-à-dire que, suivant les régions du corps où elle se manifeste, elle se présente avec une modalité positive ou négative.

La force magnétique ne se limite pas à la forme exacte du corps; elle la dépasse et forme tout autour d'elle une atmosphère, une « aura », un champ de rayonnement qui est toujours beaucoup plus intense aux pôles.

L'aimant nous révèle cette loi de polarité. Faisons l'expérience suivante: prenons un barreau aimanté, posons sur ce barreau une large feuille de carton, et, sur cette feuille, répandons avec une passoire une couche très régulière de limaille de fer. Frappons doucement ou, mieux, faisons vibrer la feuille de carton. Nous voyons aussitôt toutes les particules de limaille se grouper en formant la figure ci-contre.

Cette figure doit retenir toute notre attention car elle est profondément instructive. Que voyons-nous ? Ce qui saute aux yeux des moins avertis, ce sont ces lignes — appelées lignes de forces par le physicien. Elles sont constituées par les particules de limaille de fer que nous avons déposées sur le carton. Ces particules attirées par une puissance invisible, se sont groupées selon un plan invariable grâce à l'énergie magnétique qui émane de l'aimant. Et fait curieux: ce sont les extrémités de cet aimant — les deux pôles — qui se montrent actifs.

Il en est de même chez nous. Le magnétisme humain est soumis à des lois identiques à celles qui régissent le magnétisme minéral. En dehors de tout acte volontaire, nous sommes constamment des émetteurs d'énergie. Et c'est par analogie avec la force émanée des aimants que le dynamisme humain a pris nom de magnétisme (de magnes, aimant). L'analogie est parfaite avec cette différence toutefois que le corps humain n'est pas

comparable à un barreau, mais à un assemblage d'aimants en fer à cheval; le barreau aimanté et le corps humain ont tous deux leur atmosphère, leurs pôles négatifs et positifs, leurs lignes de forces et leurs points neutres. Tous deux, par la présence de polarités inverses ou semblables, créent des attractions ou des répulsions.

La photographie montre nettement le rayonnement humain et l'analogie qu'il présente avec le magnétisme de l'aimant. Les deux clichés ci-contre, obtenus par le Docteur Narkiewicz Jodko, sont significatifs à cet égard.

Notre magnétisme suit donc cette loi physique: il est polarisé. D'autre part, il se répand autour de notre corps et un peu au-delà, formant une ambiance, une atmosphère d'autant plus vaste et puissante que notre santé est meilleure, que notre maîtrise est plus parfaite, que notre volonté est plus puissante.

Si notre état général, est excellent, nos effluves sont puissants; au contraire, en cas d'anémie, de neurasthénie, de prostration notre émission est presque nulle.

image

Fig. 119. — Champ magnétique de l'aimant.

Nous sommes polarisés et nous possédons un champ de rayonnement en rapport avec notre santé physique et morale. Ce rayonnement a lieu en raison d'une loi naturelle et sans que nous fassions quoi que ce soit pour cela. Mais il nous est possible de diriger ou de régler l'émission de cette force magnétique. Nôtre volonté a prise sur elle; elle peut la diriger comme il lui plaît sur telle ou telle partie du corps; une concentration mentale, une auto suggestion puissante peuvent grouper ces forces au plexus solaire (situé derrière l'estomac) et de là, les faire rayonner dans une direction déterminée. Nos gestes, s'ils sont combinés en vue de cet effet, peuvent également faciliter la projection de notre influx nerveux vers le but à atteindre, et notre regard — qui peut être considéré comme un geste des yeux — peut donner à ces émissions volontaires la plus efficace des impulsions. Enfin, certains corps: la cire, l'eau, l'ouate entre autres, se chargent de ces radiations, les conservent, comme certaines substances absorbent la lumière et d'autres l'électricité. Ils deviennent ainsi de véritables accumulateurs de dynamisme humain.

Ces différents points méritent quelques développements. Etudions tout d'abord la polarité du corps humain.

image

Fig. —120 Effluves de deux mains de nom contraire (homme et femme) se repoussant

Cliché obtenu par le Docteur Jodiio.

La Polarité du corps humain.

Dès le XVIe siècle, des hermétistes: Paracelse, van Helmont, Robert Fludd, considèrent que le corps humain est un émetteur de forces; que ces forces présentent des

vertus particulières; que ces vertus varient selon l'endroit du corps d'où elles émanent. Puis, après un long oubli, le magnétisme renaît avec Mesmer qui affirme dans sa 9e proposition: « II se manifeste particulièrement dans le corps humain des propriétés analogues à celles de l'aimant. On y distingue des pôles également divers et opposés qui peuvent être communiqués, changés, détruits ou renforcés. » Cette conception est reprise par Deslon, élève direct de Mesmer, mais elle ne fut approfondie que par le baron Reichenbach. Après plus de trente années d'expériences poursuivies avec des sujets sensitifs, ce psychiste autrichien établit:

image

Fig. — 121 Effluves de deux mains de femmes de même nom s'attirant. Cliché obtenu par le Docteur Jodko.

1°. — Que le corps humain est polarisé;

2°. — Que les pôles opposés brillent de couleurs différentes;

3°. — Que les sensations éprouvées au contact ou simplement à l'approche d'un pôle sur une partie quelconque du corps ne sont pas les mêmes que sous' l'action de l'autre pôle;

4°.— Que ces particularités s'observent non seulement avec le corps humain mais avec presque tous les corps ou agents de la nature.

Sans connaître les recherches du baron de Reichenbach, mon père, Hector Durville, est parvenu à des résultats analogues dont il a fixé les détails dans sa Physique magnétique et ses Théories et procédés du Magnétisme. Nous renvoyons à ces ouvrages ceux qui désirent connaître très à fond les lois physique du magnétisme.

image

Fig. 122. — Schéma de la polarité du corps humain

Le grand aimant représente la polarité latérale, le petit aimant la polarité antéro-postérieure. Dans la figure de gauche le dispositif est vu de face, tandis que dans celle de droite il est aperçu de profil.

Ici, nous sommes contraints à nous borner à des vues générales:

Au point de vue magnétique, nous l'avons dit, l'être humain peut être schématiquement comparé à un assemblage de deux aimants en fer à cheval. Ces deux aimants sont de grandeurs différentes. Ils sont placés l'un dans l'autre comme le représente la figure ci-dessus.

Les deux branches du gros aimant figurent les deux bras et les deux jambes, faisant tout le côté droit positif (+) et tout le côté gauche négatif (—). Le point neutre de cet aimant est à la partie courbe, au sommet de la tête. Le second aimant, qui est beaucoup plus petit, est placé en sens inverse: la partie courbe (point neutre) au périnée (entre les jambes); la branche positive remonte le long du ventre et de la poitrine pour se terminer au front, rendant ainsi positive toute la partie antérieure du corps. La branche négative

remonte le long des reins et du dos, suit la colonne vertébrale et se termine à la nuque. La figure ci-dessus fait comprendre très exactement la répartition générale de notre magnétisme.

image

Fig. 123. — Polarité d'ensemble du corps liumain, d'après Hector Durville.

La polarité humaine souffre très rarement des exceptions. Toutefois, chez les gauchers, la polarité latérale est presque toujours inversée, la polarité antéro-postérieure suivant la loi générale. Les gauchers ont donc leur main gauche — qui est la plus active — polarisée positivement, leur main droite polarisée négativement, le front restant positif et la nuque négative. Rarement, chez les gauchers, la polarité des membres inférieurs est modifiée. Il est d'ailleurs facile aux gauchers, avec un sujet suffisamment sensitif, de contrôler leur polarité. Chez les ambidextres (personnes qui se servent indifféremment de la main droite ou de la gauche) la polarité suit, à de très rares exceptions près, la loi générale.

Mais, nous le répétons, les exceptions sont assez rares et ne modifient en rien la loi générale. Celle-ci fait le devant du corps positif ainsi que tout le côté droit, l'arrière du corps et le côté gauche négatifs.

De même que l'électricité s'échappe par les pointes, les mains et les pieds sont les principaux organes d'émission de notre force magnétique. La main droite émet donc une force positive, la main gauche une force négative. Ces indications sont de toute première nécessité pour l'application du magnétisme au double point de vue expérimental et curatif.

En envisageant la répartition du magnétisme dans le corps humain, nous nous en sommes tenu jusqu'ici à une vue d'ensemble. Mais la question est plus complexe. A côté de la polarité générale que nous venons de préciser, il existe une polarité de détail. Considérons, par exemple, une main droite. Sa polarité est positive avons-nous dit. Ceci est exact en ce sens que c'est cette polarité qui prédomine, mais cette partie du corps contient cependant des traces de polarité négative.

Prenons maintenant le membre supérieur dans toute son étendue. Nous constatons dans chaque segment: bras, avant-bras et main les deux modalités de l'agent magnétique, négative du côté du pouce, positive du côté du petit doigt. Ceci, bien entendu, ne modifie en rien la polarité générale car, dans le côté droit, la modalité positive domine, de même que du côté gauche c'est la modalité négative qui se trouve en plus grande abondance. Hector Durville dit à ce sujet: « II est à remarquer que les membres de droite sont plus positifs que négatifs; car dans leur ensemble, quand nous agissons avec la main toute entière, cette polarité secondaire ne se montre pas. Comme elle n'apparaît que sous l'empire de faibles actions, ils conservent donc, dans une très large mesure, la modalité du côté auquel ils appartiennent. » (Hector Durville. — Physique magnétique.)

Si nous poussons encore plus loin la recherche de polarités secondaires, nous voyons dans chaque doigt, pris isolément, les deux modalités de l'agent magnétique; la force

positive se trouve toujours du côté le plus proche du petit doigt, la modalité négative du côté du pouce.

La même répartition se rencontre dans les membres inférieurs: la cuisse, la jambe et le pied sont négatifs à leur partie interne (côté du gros orteil) et positifs à leur partie externe (la modalité positive dominant du côté droit, la modalité négative du côté gauche). Les orteils, considérés seuls, suivent la même loi de répartition que les doigts: ils sont positifs du côté du petit orteil et négatifs du côté du gros orteil.

image

Fig. 124. — Polarité du bras

Cette polarité secondaire ne se rencontre pas seulement sur l'axe latéral. Hector Durville a noté une particularité assez curieuse relative à la bouche. Il l'observa la première fois dans une chambre obscure; un sensitif vit ses lèvres briller de couleurs différentes, la lèvre supérieure d'une couleur bleue (+), la lèvre inférieure d'une teinte jaune-orangée (—). De nombreuses expériences lui confirmèrent ensuite cette première constatation.

Enfin, signalons que, considérés dans leur ensemble, l'homme et la femme n'ont pas les mêmes modalités magnétiques: chez lui, c'est la modalité positive qui domine; chez elle, au contraire, la modalité négative est en plus grande abondance.

Envisageons maintenant l'importance de la volonté et des gestes dans l'émission et la projection de l'influx magnétique.

Action de la Volonté sur la Force magnétique

C'est la volonté qui nous permet d'utiliser nos forces magnétiques au gré de nos désirs. C'est elle qui les harmonise, les dirige dans un sens déterminé, leur donne des qualités particulières.

Comment se propage le magnétisme ? Sous forme d'ondes, d'émissions. Que se passe-t-il lorsque vous jetez une pierre dans l'eau ? Il se produit des cercles qui vont s'élargissant et s'affaiblissant à mesure qu'ils s'éloignent du point de chute.

image

Fig. 123 — Polarité des doigts

Mettez en présence un corps chaud et un corps froid. Que se produit-il ? La chaleur qui rayonne par ondulations atteint le corps froid et lui communique une partie de sa température. Un équilibre tend à s'établir entre les deux.

Tous les êtres rayonnent ainsi, mais d'une puissance différente. Deux personnes de forces inégales en présence l'une de l'autre sont comme deux corps dont l'un est chaud, l'autre froid. Chacune dégage un champ d'influence qui, pour n'être visible qu'aux yeux

des sensitifs, n'en est pas moins réel. L'atmosphère de chaque personne rayonne suivant son degré de force et, lorsque les deux atmosphères se rencontrent, elles s'interpénétrent et tendent à un équilibre. La personne affaiblie, dont le potentiel est inférieur à la normale, puise dans l'énergie de l'autre une force nouvelle, dont sa propre vitalité s'accroît. Comme entre les deux températures, un équilibre tend à s'établir entre les deux magnétismes.

Hector Durville, dont nous ne saurions trop nous inspirer, dit à ce propos dans ses Théories et procédés du Magnétisme:

« Un magnétiseur, amateur ou professionnel, doit être fort, robuste, maître, de lui-même et aussi bien équilibré que possible, tant au point de vue physique qu'au point de vue moral: car non seulement le praticien faible, déséquilibré s'affaiblirait, se déséquilibrerait davantage encore en magnétisant; mais on comprend assez facilement qu'il aurait tendance à communiquer au magnétisé l'affection cause de sa faiblesse ou de son déséquilibre, car il ne saurait transmettre autre chose que le ton de son mouvement maladif. »

Notre volonté agit sur notre propre influx et peut lui communiquer un mouvement spécial, ce « ton de mouvement » dont parlent les magnétiseurs. Hector Durville, dit à ce propos dans ses Théories et procédés du Magnétisme: « On croit comprendre que l'intensité de l'action magnétique doit tenir au nombre des vibrations que les atomes — disons les parties constitutives de l'organisme — exécutent par seconde, c'est-à-dire à leur mouvement plus ou moins précipité et plus ou moins régulier. En effet, à certains moments, on manque de courage, de force, d'énergie: on ne vibre pas assez pour magnétiser utilement. Lorsque, au contraire, on est énervé, surexcité, on vibre énergiquement et l'on a conscience de cette augmentation d'activité par une agitation intérieure bien caractérisée; alors, on peut obtenir, pour certains cas, des résultats beaucoup plus importants que dans un état de calme relatif. Donc, pour augmenter son énergie ordinaire et pour être en état d'agir d'une façon plus appréciable que dans les circonstances ordinaires de la vie, le magnétiseur doit se mettre dans une disposition physique et morale spéciale, disposition analogue à celle qu'il veut obtenir chez le malade. Dans tous les cas, il doit se mettre dans un état actif pour donner, par rapport au malade qui reste dans un état passif pour recevoir. »

II est aisé de constater que notre volonté donne à notre influx psychique cette vibration particulière, et l'expérience le prouve. Si nous avons des pensées de colère, nos vibrations seront modifiées et elles agiront avec plus de force sur des vibrations plus calmes qui seront dans notre champ de rayonnement. Au contraire, sommes-nous calme ? Nos vibrations apaiseront le malade ou le sujet sensitif qui seront près de nous. En raison de cette loi d'équilibre, il est indispensable à quiconque veut magnétiser d'avoir acquis une grande maîtrise de soi. Les nerveux, les sujets sensitifs sont sensibles aux moindres impressions; ils perçoivent les plus petites variations de notre état psychique.

On peut donc donner à sa force magnétique une qualité particulière. Pour y arriver, il suffit de se concentrer, de s'auto suggérer, doucement mais avec continuité, sur l'impression à produire. Ne se laisser distraire par quoi que ce soit.

La volonté doit être calme, soutenue; elle ne doit pas se refléter extérieurement par des gestes, des crispations. Bien loin de là. C'est une volonté décidée, mais intérieure qu'il

nous faut.

Voici deux exemples qui feront mieux comprendre notre pensée:

Voulez-vous donner à un sujet un sentiment de colère ? Vous créez en vous-même, par concentration mentale, cet état d'âme. En procédant ainsi, vos pensées agissent sur votre magnétisme et lui donnent des vibrations correspondantes. Point n'est besoin de vous crisper, de tendre le poing, de vous contracter, de gesticuler, de crier. Les expériences démontrent que le seul effort mental, doux mais continu, agit directement sur notre force psychique.

Voulez-vous, au contraire, mettre votre sujet dans un état de calme, de détente ? Votre sujet étant assis, bien détendu, les mains reposant sur les cuisses, vous vous asseyez devant lui et placez vos mains sur les siennes. Détendez vos muscles le plus complètement possible et, par une concentration mentale appropriée, efforcez-vous de réaliser ce calme, ce bien-être que vous voulez transmettre. Après entraînement, il vous suffira de quelques minutes pour réaliser aisément tel état d'âme. Mieux vous le vivrez en vous et plus vous le ferez éprouver aux autres.

Celui qui sait se commander, réunit donc les meilIeures chances de succès en magnétisme, que ce soit au point de vue expérimental ou curatif. Si vous soignez un neurasthénique, un anémié, incapable de réactions, de décisions, vous devez chercher à le stimuler : en pensée, vous vous représenterez ce malade comme s'il était en possession d'une énergie, d'une vitalité normales. Par une attention soutenue, créez en vous cet état d'âme, de force, d'activité, de volonté, de pleine possession de soi-même et votre force magnétique ira porter dans l'ambiance de l'organisme débile ce « ton de mouvement » qui le réconfortera. Au contraire, soignez-vous un agité, un choréïque (malade atteint de la danse de Saint Guy) ? C'est le calme que vous vous efforcerez de ressentir en vous et ce calme bienfaisant se transmettra à votre malade. Il ne faut pas croire qu'il n'y a ici qu'un jeu de l'imagination: l'expérience prouve que la pensée, la volonté, agissent profondément sur nos émissions magnétiques, les concentrent ou les extériorisent à notre gré, leur donnent la vibration requise par le cas présent

image

Fig. 126 — Effluves magnétiques vus dans l’obscurité à l’état de veille et peints par un sujet sensitif étudié par le Reichenbach. — a, aimant en fer à cheval ; b, tête humaine ; c, d, d, fleurs ; e, cristal ; f, main.

Une comparaison fera encore mieux comprendre ce mécanisme. Sir William Crookes, ce grand savant anglais qni s'est passionné pour les recherches psychiques, a montré que les agents de la nature: son, électricité, chaleur, lumière, etc., sont dûs à des mouvements vibratoires différents. Pour en apporter la preuve il a pris pour point de départ le pendule battant la seconde. Puis, il a augmenté continuellement le nombre des battements. Il a constaté ce qui suit: à partir de 32 vibrations à la seconde, le son apparaît: c'est la note musicale la plus basse, mais, à mesure que les vibrations augmentent, le son devient de

plus en plus aigu. L'oreille humaine perçoit le son jusqu'à 32.768 vibrations à la seconde. En multipliant les vibrations, se produisent, au-delà du son, la chaleur, la lumière, l'électricité, etc. Dans cette échelle de vibrations, Hector Durville pense que se trouve le magnétisme humain. S'il en est ainsi, ce magnétisme humain doit, comme le son, qui va de 32 vibrations à 32.768 à la seconde, du son le plus bas au son le plus aigu que puisse percevoir l'oreille humaine, avoir une zone assez étendue, du magnétisme dont les vibrations sont les plus faibles et — relativement — les moins rapides, jusqu'à un magnétisme dont les vibrations sont les plus rapides et les plus fortes. La volonté aurait justement le pouvoir d'intensifier ou d'apaiser le jeu de ces vibrations.

Nous ne saurions affirmer cette hypothèse, faute de preuves, mais elle a le très grand mérite de nous suggérer des idées claires et de nous permettre de mieux comprendre cette influence de nos désirs et de nos pensées sur notre influx magnétique.

Non seulement la volonté communique à notre force magnétique une vibration particulière, mais elle peut l'extérioriser au loin, la projeter dans une direction déterminée. C'est pourquoi il importe tant, lorsqu'on magnétise quelqu'un, que ce soit un malade ou un sujet, de le regarder au milieu du front, à peu de distance au-dessus de la racine du nez — centre phrénologique de l'attention — ou au creux épigastrique (région du plexus solaire). Outre que cette fixation permet de mieux fixer notre attention, elle contribue à diriger notre force.

La volonté a donc une action énorme sur nous-même, au point de vue de l'intensification et de la direction de notre force magnétique. Certains magnétiseurs très puissants ne croient pas nécessaire de faire des gestes: il leur suffit de regarder pendant un certain temps leurs sujets ou leurs malades avec une volonté déterminée, pour que ceux-ci ressentent les effets désirés. Cette action est possible en dehors de toute suggestion verbale, de toute auto suggestion, car le sujet récepteur peut très bien n'être pas mis au courant de notre expérience et en ressentir les effets, quelquefois à grande distance. Mais, pour réussir, il faut, d'une part, des sujets d'une grande sensibilité ou des malades en état de grande dépression nerveuse, d'autre part, un magnétiseur véritablement doué. C'est un résultat que l'expérimentateur ne peut obtenir qu'après des années de pratique journalière.

Avant d'atteindre cette puissance, le mieux est de s'aider de gestes. Ceux-ci permettent d'extérioriser notre force magnétique et de la diriger plus facilement vers un point déterminé.

LES PROCÉDÉS MAGNÉTIQUES

Les passes: I, passes longitudinales. — II, passes transversales. — Les impositions palmaires, digitales et perforantes. — Les applications. — Les effleurages. — Les frictions traînantes et circulaires — Souffle chaud et souffle froid. — Action des yeux. — Magnétisation intermédiaire. — Les objets magnétisés. — Le magnétisme minéral. Les aimants en thérapeutique. — Lois qui régissent les actions magnétiques. — Procédés pour surcharger et procédés de dégagement. — Les actions isonome et hétéronome.

Les Passes magnétiques.

On distingue deux sortes de passes: les passes longitudinales et les passes transversales.

I. — Passes longitudinales

Pour pratiquer les passes longitudinales, dit Hector Durville « on commence sur le sommet de la tête et l'on descend le long du tronc. Il ne faut employer aucune force musculaire, présenter la main et non la tendre en la raidissant, les doigts légèrement séparés les uns des autres sans être écartés. Elle doit être à plat, la paume en dessous et comme soutenue en l'air; puis on la laisse descendre, un peu comme si l'on voulait tracer, à l'aide de ses doigts, cinq lignes perpendiculaires à la surface du corps ou mieux encore répartir de haut en bas un quelque chose — disons l'agent magnétique — que l'on aurait versé sur la tête et sur la poitrine. A l'instant où les mains sont arrivées en bas, on les ferme comme pour retenir un instant l'agent magnétique qui continuerait à s'échapper et on les reporte au-dessus de la tête en ayant soin de les relever, non pas en face du corps, ce qui pourrait troubler le mouvement imprimé par la passe précédente, mais de côté. Lorsque les mains ainsi fermées sont arrivées au sommet de la tête, on les ouvre en écartant légèrement les doigts comme pour verser et éparpiller cette poignée de quelque chose — pour matérialiser la pensée, disons cette poignée de son — et l'on redescend plus ou moins lentement, comme je viens de le dire. » (Hector Durville. — Théories et procédés du Magnétisme.)

image

Fig. 127, 128, 129. — Passe longitudinale: 1er temps

Les figures ci-contre montrent très bien ces mouvements: fig. I, II, III, le temps de descente, fig. IV, V, VI, le temps de retour au point de départ. « Dans le premier temps, dit Hector Durville, je fais comme si je versais l'agent magnétique sur le malade au niveau du front (fig. I); puis je descends sur les côtés latéraux et sur le devant du corps (II) et, continuant leur course, mes mains arrivent à la partie inférieure du tronc (III). Là, le premier temps est exécuté; à proprement dire, la première passe est faite; mais je dois me préparer à en faire une seconde. — Pour, cela, comme l'indiquent les figures du second groupe, je ferme les mains en les rapprochant de moi (IV), puis, portant le haut du corps en arrière afin de m'éloigner du malade, et rapprochant les coudes près du corps, je relève les mains (fermées) la face dorsale du côté du malade (V) et je les élève jusqu'à 8 ou 10 centimètres au-dessus de ma tête (VI). Là, prêt à exécuter une seconde passe, je n'ai plus qu'à tourner les mains, la face palmaire vers le malade, et à verser l'agent magnétique (les anciens magnétiseurs disaient le fluide) sur la région frontale (fig. I) et à continuer ainsi. »

II y a quelquefois avantage — et nous en préciserons les cas au cours de notre étude — à faire ces passes sur toute la longueur du corps en partant de la tête jusqu'à l'extrémité des pieds. Dans certains cas, une partie seulement du corps est soumise à cette forme de magnétisation. Exemple: pour en dormir un sujet ou développer sa lucidité, des passes longitudinales très lentes seront faites de sa tête à la région de l'estomac; il semble, dans ce cas, que le magnétiseur vise, en déversant son magnétisme, à l'entraîner, à l'emmagasiner dans cet accumulateur central qu'est le plexus solaire.

image

Fig. 130, 131, 132. — Passe longitudinale: 2e temps

Quelquefois même, on exécute la passe d'une seule main, par exemple, pour localiser son action à une région (admettons que ce soit le ventre), voire même un seul organe, comme le cœur. On fait alors le même geste que ci-dessus, en décrivant une ellipse devant la région à influencer, mais en ayant soin de faire le mouvement de descente à une faible distance du corps et de revenir au point de départ en éloignant la main du sujet récepteur. Il faut, en effet, éviter que le mouvement de descente des mains, qui a pour but de favoriser l'émission de la force magnétique et de l'entraîner de haut en bas soit contrarié par le mouvement de retour. Le premier temps de la passe (descente des mains) crée un courant de force; si on remontait les mains à une faible distance du corps du malade ou du sujet, il y aurait lieu de craindre que ce mouvement contrarie, perturbe et peut-être neutralise l'effet du premier. C'est pourquoi le mouvement descendant doit être fait à faible distancera à 10 centimètres) tandis que le mouvement de retour doit être éloigné (30 à 40 centimètres).

Certains auteurs — qui montrent ainsi leur inexpérience — recommandent de faire des passes en remontant. C'est une indication qu il ne faut jamais suivre, car elle présente de sérieux inconvénients. Il faut n'avoir jamais expérimenté sur de grands, nerveux pour conseiller de telles manipulations car, sur eux, les passes faites des pieds à la tête ou du ventre à la partie supérieure du corps amènent souvent des malaises qui peuvent aller jusqu à la nausée et même au vomissement. Nous déconseillons donc d'utiliser les passes remontantes.

Les passes sont pratiquées plus ou moins rapidement selon l'effet désiré.

Exécutées avec une grande lenteur — il faut dans ce cas environ 30 secondes pour les deux temps d'une passe faite sur la longueur du corps — elles sont dites saturantes. Elles doivent être accomplies avec la volonté calme mais soutenue de charger, de saturer l'ensemble du corps, de renforcer le potentiel nerveux du malade ou du sujet. Bien faites, ces passes produisent une véritable transfusion de force magnétique de l'opérateur au magnétisé et celui-ci éprouve après un quart d'heure ou une demi-heure — d'autant plus vite qu'il est plus sensitif ou en plus grande dépression nerveuse — une impression agréable de calme, de bien-être, d’énergie nouvelle. Ces passes saturantes sont pratiquées de la tête à l'extrémité des pieds ou de la tête au ventre; dans les deux cas, elles doivent être exécutées le plus lentement possible.

Les passes longitudinales sont dites stimulantes lorsqu'elles sont pratiquées un peu plus vite. Mais ici encore il faut procéder avec calme. Ces passes s'exécutent à la même

distance de 15 à 30 centimètres, avec la volonté de stimuler: elles donnent au malade une impression de bien-être, mais aussi d'énergie, d'activité plus grande qu'avec les passes saturantes. Le malade ressent souvent, et d'autant plus nettement qu'il est plus sensitif, un courant de fraîcheur qui, à l'intérieur du corps, suit le mouvement de descente des mains du magnétiseur et, souvent même, le précède. Il faut toujours que les gestes s'accompagnent d'une volonté déterminée dans le sens du résultat à obtenir. Lorsque vous ferez ces passes stimulantes, vous devez créer en vous, en vous aidant d'une auto suggestion, d'une attention soutenue, cette impression de stimulation qui, se communiquant à votre force magnétique, sera perçue par le magnétisé.

Les passes longitudinales sur toute la longueur du corps de la tête aux pieds, faites très rapidement, prennent le nom de passes à grands courants. Pratiquées à 30 ou 40 centimètres du sujet ou du malade, mais le plus rapidement possible, elles sont dégageantes. Alors que les passes lentes de la tête à l'épigastre chargent et endorment le sujet, les passes à grands courants neutralisent l'action, dégagent et réveillent. Au point de vue thérapeutique, ces dernières décongestionnent et dégagent la tête ou la poitrine, régularisent la circulation et les fonctions respiratoires. Après une séance d'entraînement ou de traitement, elles laissent le sujet ou le malade sous une impression de repos et de bien-être.

image

Fig. 133 et 134. — Passe transversale: début du 1er temps

II. — Passes transversales.

Ces passes s'exécutent non plus dans le sens de la longueur du corps, mais transversalement. Dans le premier temps, les bras étant croisés devant la poitrine, on les étend en suivant un plan horizontal; dans le second temps et par un mouvement inverse, les bras étendus reviennent à leur point de départ.

Voici la description de ces passes telle que la donne Hector Durville dans ses Théories et procédés du Magnétisme auquel nos élèves pourront recourir utilement pour toutes explications complémentaires. « Dans le premier temps, représenté par les quatre figures ci-contre, on voit la position des bras, des avant-bras et des mains. Dans la fig. I, les avant-bras sont croisés l'un sur l'autre, à hauteur de la partie moyenne de la poitrine, les mains sont largement ouvertes, la face palmaire dirigée vers le malade, les pouces en bas, les doigts légèrement séparés sans être écartés. Fig. II: les bras s'allongent et les mains, avec les avant-bras, commencent à exécuter un mouvement de rotation qui va tourner la main de telle façon que, les bras étant allongés, la face palmaire reste dirigée vers le malade, les pouces en dessus. Fig. III: les bras s'étendent., les mains et les avant-bras tournent et le mouvement commencé se continue. Fig. IV: les bras sont complètement étendus et forment une ligne horizontale, la face palmaire des mains est présentée au malade et les doigts sont toujours séparés les uns des autres sans être écartés. »

image

Fig. 135 et 136. — Passe transversale : fin du 1er temps.

Dans le deuxième temps, les bras étant dans la position de la fig. IV, il n'y a plus qu'à ramener les avant-bras l'un au devant de l'autre en tournant les mains pour revenir à la position de départ.

En exécutant une série de ces passes transversales assez vivement à une distance de 20 à 30 centimètres du sujet — pas trop près de crainte de le toucher — les mains font office d'éventail agitant l'air devant la figure du sujet ou du malade et cette action les dégage et les calme. Cette action est comparable à celle des passes longitudinales très rapides (dites à grands courants).

Les passes transversales se pratiquent de préférence autour de la tête et de la poitrine. Elles sont excellentes pour dégager, soit un malade après une séance de traitement, soit un sujet sensitif après une série d'expériences. En même temps qu'on exécute les passes transversales, souffler froid avec les lèvres. Ces passes sont particulièrement indiquées lorsque le malade ou le sujet est oppressé, lorsqu'il se sent la tête lourde, congestionnée. Quelques minutes suffisent pour que la personne se retrouve en possession de toute sa lucidité, d'un corps dispos, d'un esprit calme.

Les Impositions.

L'imposition des mains a pour but de canaliser vers un organe ou une région déterminée la force du magnétiseur. Cette manipulation a donc une très grande importance. Pour l'exécuter, on présente, à quelque distance du malade ou du sujet, vers la région à influencer, soit la paume de la main (imposition palmaire), soit l'extrémité des doigts (imposition digitale).

Hector Durville dit, dans ses Théories et procédés du Magnétisme: « L'imposition palmaire se fait en présentant la paume de la main à une distance de 5 à 10 et même 20 centimètres de la partie que l'on veut actionner et en la maintenant dans cette position pendant un temps qui peut varier de 1 à 5 minutes. Cette imposition se fait généralement avec une seule main comme l'indique la figure ci-contre, mais on peut la faire avec les deux en même temps. »

En tenant compte de la polarité, cette imposition devient calmante ou excitante. Nous verrons bientôt comment procéder pour obtenir à volonté l'un ou l'autre de ces effets.

Il est utile de dire — et ceci s'applique à tous les procédés magnétiques, quels qu'ils soient, — que le magnétiseur doit toujours s'efforcer de mettre ses muscles en état de détente, de calme. Jamais — en aucun cas — il ne faut se contracter violemment. Passes, impositions ou tout autre procédé doivent être faits avec des muscles souples; aucune raideur, aucune contracture. S'efforcer de faire les mouvements avec la plus grande souplesse possible. Les gestes en sont d'abord plus élégants. Mais c'est là une considération de détail, l'essentiel c'est que votre force nerveuse ou magnétique ne doit pas être gaspillée inutilement, or, contracter les muscles occasionne une dépense d'influx et ici cette dépense est sans profit pour personne. Il y a donc tout avantage à épargner vos

réserves. C'est pour éviter toute dilapidation des énergies que le magnétiseur doit être parfaitement maître de soi. Plus d'impulsions irraisonnées, plus de colères, d'impatiences. Sachons d'abord être économes de nos forces; cherchons ensuite à en accroître les réserves, et il n'est pas d'autre moyen qu'une bonne hygiène.

image

Fig. 137. — Imposition palmaire devant le front

L'imposition, digitale se fait le plus souvent avec la main droite, les doigts allongés, immobiles, légèrement séparés les uns des autres et dirigés à une distance de 10 à 15 centimètres vers la partie que l'on veut actionner. La figure ci-contre montre ce procédé.

L'imposition digitale est stimulante. Elle peut devenir excitante par un effort volontaire du magnétiseur. Veut-on produire une action plus énergique ? On réunit ses doigts en pointe et, tout en intensifiant l'action volontaire, on décrit avec la main des cercles réguliers devant l'organe que l'on désire exciter. C'est l'imposition circulaire. Son action est nettement excitante. On exécute cette imposition devant un organe — l'intestin, par exemple, dans le cas de constipation — quand on désire en activer les fonctions. Pour intensifier plus encore l'action il est utile de tenir compte des lois de polarité. Sans entrer ici dans de longs développements qu'il nous suffise de dire que cette imposition circulaire agit plus puissamment lorsque nous présentons la main droite devant la partie antérieure du corps. Nos lecteurs en ont compris d'eux-mêmes la raison: deux polarités de même nom (la main droite et la partie antérieure du corps sont positifs) donnent une action excitante. On pourrait, de même, présenter la main gauche (négative) vis-à-vis du dos (négatif) et on obtiendrait le même effet d'excitation, mais l'action de la main droite est beaucoup plus intense. Seuls, les gauchers — dont la polarité latérale est inversée — ont avantage à se servir de la main gauche.

image

Fig. 138. — Imposition digitale devant la poitrine

Encore un point à observer: il est nécessaire d'effectuer le mouvement de rotation de la main en tournant de gauche à droite — dans le sens des aiguilles d'une montre qui serait posée sur le malade et dont le cadran ferait face au magnétiseur. En procédant ainsi, on ajoute à la polarité du dynamisme humain une force supplémentaire née du mouvement que nous accomplissons. En effet, on sait que tout mouvement polarise le magnétisme. En tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, la modalité qui naît est positive, que la main qui exécute le mouvement soit positive ou négative peu importe. En tournant en sens inverse, on crée du magnétisme négatif.

En pratique, on se sert de l'imposition circulaire pour exciter: force est donc de l'exécuter avec la main droite (+) et de décrire un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre (+). Il y a toujours avantage à réunir le plus de chances de succès.

Enfin, signalons une imposition dont l'action est encore plus énergique que celle de l'imposition rotatoire, c'est l'imposition perforante. La main étant dans la position de l'imposition digitale « au lieu d'exécuter un mouvement de rotation, dit Hector Durville,

on tourne et on retourne les doigts — qui restent toujours légèrement séparés les uns des autres — comme pour perforer ». Imaginez que vous tenez à la main une grosse vrille et que vous cherchez à l'enfoncer dans une planche; vous décrivez, avec votre main droite qui tient l'outil, un mouvement de rotation à droite, puis, lâchant l'appareil, vous revenez à la position de départ afin de recommencer le premier mouvement et ainsi de suite. Faites ce mouvement sans avoir d'outil dans la main, mais en ayant soin d'étendre les doigts les uns à côté des autres, en les écartant légèrement, sans raideur. C'est votre imposition perforante. Vous l'exécutez devant un organe que vous désirez exciter vivement. Sur des sujets sensitifs ou des malades affaiblis, son effet est très intense.

Fig. 139. — Imposition circulaire devant la poitrine

Il est des sujets sensitifs qui, sous l'effet d'impositions perforantes pratiquées en face du ventre, sentent leurs intestins se contracter. Il y a réveil des mouvements péristaltiques et anti péristaltiques. La preuve en est que les malades très sensitifs — et non prévenus, de façon à éviter tout effet suggestif — dont l'intestin était paresseux et même obstrué se sentent, par suite de ces impositions, pris d'un besoin presque immédiat.

Les Applications

Les applications consistent à poser la main ou les mains bien à plat sur la partie à influencer. La pose est plus ou moins prolongée selon l'intensité de l'action à produire.

Sur une partie large, comme la poitrine, le ventre ou le dos, il y a avantage à faire les applications avec les deux mains : celles-ci seront posées légèrement, sans appuyer. Elles devront être bien détendues, car, ainsi que nous l'avons dit, il ne faut aucun muscle contracté dans un geste magnétique. Les contractions dépensent de la force nerveuse, et c'est autant d'influx dont on ne peut disposer pour les soins.

Lorsqu'on veut localiser son action à un seul organe (cœur, œil, estomac) ou à une région très restreinte (comme le front ou la nuque) on se sert d'une seule main.

Les applications sont calmantes ou excitantes selon la polarité des parties mises en présence. Nous avons dit déjà que deux parties du corps, en contact ou présentées à une faible distance, si elles sont de même polarité (toutes deux positives ou toutes deux négatives) déterminent une action excitante, stimulante. Au contraire, deux régions de polarité différente (positive-négative ou inversement) créent une action calmante.

Selon cette loi, toujours constante, on conçoit que, pour calmer le front, le cœur ou l'estomac, en agissant au-devant du corps — dont la polarité est, comme nous l'avons dit, positive, il est nécessaire d'y appliquer la main gauche qui est négative. Pour exciter les mêmes régions utiliser la main droite. Désire-t-on calmer une région plus large, comme la poitrine ? La personne étant assise, ses muscles bien détendus, le dos appuyé à la chaise, on se placera assis devant elle et on posera doucement les mains sur la partie à influencer: la main droite reposera sur le côté gauche et la main gauche sur le côté droit, d'où action

calmante, d'autant plus nette qu'une volonté calme la soutiendra et la dirigera, que cette action sera plus prolongée et le sujet plus réceptif. Pour exciter la poitrine, il suffit, en gardant le malade et vous-même dans la même position, face à face, que vous croisiez les mains de telle sorte que votre main droite repose sur le côté droit de la poitrine et la main gauche sur le côté gauche. Dirigez constamment votre volonté dans le sens du résultat à obtenir.

Les Effleurages.

Effleurer, c'est frôler très doucement la partie que l'on désire influencer. La main restant bien souple, sans aucune contraction, est posée sur une partie du corps et on cherche,. avec les doigts, à épouser le plus possible la forme de cette partie. On fait ensuite descendre la main sans cesser le contact. Ces effleurages se pratiquent sur toutes les parties du corps et de haut en bas, comme tout procédé magnétique — à moins que l'action soit faite circulairement, dans le sens d'une fonction, par exemple, sur l'intestin.

L'effleurage est un procédé commun au massage et au magnétisme, mais, dans le massage, toutes les manipulations doivent êtres faites à nu, en contact direct avec la peau, tandis que la magnétisation s'effectue au travers des vêtements. Les vêtements ne sont pas un obstacle. Au contraire, ils jouent souvent le rôle de corps absorbants qui, rendant progressivement la force emmagasinée, permettent une magnétisation plus prolongée. Nous y reviendrons en parlant des objets magnétisés.

Un point qu'il convient de ne pas oublier, c'est que le massage, tel qu'il est conseillé par la plupart des médecins, se fait des parties éloignées (tête ou extrémité des membres) vers le cœur, dans un mouvement centrifuge. Au contraire, la magnétisation, qui a pour but d'agir sur le système nerveux et par lui sur toutes les fonctions, donc aussi sur la circulation, doit toujours être faite de haut en bas, de la tête à l'extrémité des pieds.

Les effleurages ont une action régulatrice: ils dégagent. Après une séance de magnétisation, quand on veut dégager de toute gêne la tête et la poitrine du sujet et rendre au corps toute la souplesse de ses mouvements, voicr comment on procède ainsi que le conseille Hector Durville: « Pour effleurer le corps tout entier, on s'y reprend à deux fois, d'abord de la tête jusque vers la ceinture, ensuite de la poitrine aux extrémités. Placé debout devant le malade assis, on exerce l'effleurage avec les deux mains, et la pratique peut se décomposer en deux temps:

« Premier temps. — Appliquer les deux mains sur les tempes, les pouces dirigés verticalement au milieu du front, à 3 ou 4 centimètres l'un de l'autre, tandis que les doigts, légèrement écartés, reposent au-dessus du pavillon de l'oreille, comme l'indique la figure ci-contre.

« Deuxième temps. — En ayant soin d'incurver les mains pour leur permettre de passer sur le pavillon de l'oreille, en frôlant néanmoins les côtés latéraux du cou, l'épaule, le bras et l'avant-bras jusqu'à l'extrémité des doigts. Replaçant les mains dans la position du premier temps, on descend sur le cou (en suivant la direction du muscle sterno-cléido-mastoïdien) puis sur la poitrine, jusqu'à la ceinture. Après avoir répété cette opération

cinq à six fois, on s'assied devant le malade et, appliquant les mains sur le devant de la poitrine, on les abaisse jusqu'aux extrémités, en passant sur l'estomac, l'intestin, les cuisses et les jambes. Pour exercer, l'effleurage partout ou presque partout, on applique de nouveau les mains sur les parties latérales de la poitrine et on les abaisse jusqu'aux extrémités, en passant (à droite) sur la région du foie et (à gauche) sur celle de la rate, sur les reins, les hypocondres et le côté externe des cuisses et des jambes. Lorsque le malade est au lit, l'effleurage se pratique d'une manière analogue. »

image

Fig. 110. — Position de départ pour l'effleurage du corps

Ajouter des effleurages sur toute la longueur de la colonne vertébrale. Voici comment on procède: Le malade, ou le sujet, est assis, le buste bien droit afin que votre main puisse passer entre son dos et le dossier de la chaise. Vous vous placez debout à sa gauche et, tandis que votre main gauche repose sur le front ou sur la poitrine, vous faites, avec la main droite, une série d'effleurages en partant de la nuque jusqu'à la région lombaire. Ayez soin, lorsque vous avez effleuré l'épine dorsale dans toute sa longueur de ne garder aucun contact avec le corps. Vous éloignez votre main et la placez de nouveau à la nuque pour la manipulation suivante. Il ne faut, en aucun cas, que le mouvement de retour contrarie le mouvement d'aller: c'est ce dernier seul qui doit avoir une action.

Lorsqu'il est limité à un organe, l'effleurage doit toujours être fait dans le sens physiologique. Prenons deux exemples: effleurage de l'estomac et de l'intestin. Pour les soins à donner à ces deux organes, le malade est assis ou allongé, bien à son aise et les muscles détendus. Vous vous placez à sa droite, de manière à lui donner vos soins avec la main droite.

L'estomac est situé immédiatement au-dessous des côtes, à la région épigastrique (ceux de l'estomac). C'est une poche musculaire où les aliments séjournent et dont une partie est transformée sous l'action du suc gastrique. La sortie de l'estomac, appelée pylore, se trouve à droite: il faut donc faire l'effleurage de cet organe en partant du côté gauche du malade et en allant vers sa droite, en décrivant le long de la grande courbure de l'organe (au niveau de l'ombilic) un demi-cercle à concavité supérieure. En agissant ainsi, vous augmentez le travail stomacal et vous favorisez le cheminement des aliments dans le tube digestif.

Etes-vous en présence d'un intestin paresseux ? Effectuez vos effleurages dans le sens physiologique du gros intestin. Partant de la fosse iliaque droite, remontez jusqu'au niveau de l'ombilic (nombril), passez au-dessus de lui et redescendez du côté gauche du ventre pour revenir à votre point de départ. Sans arrêt, continuez le mouvement rotatoire. Si les effleurages sont effectués avec le désir de réveiller les mouvements intestinaux, ils deviennent excitants; exécutés très lentement avec le désir d'apaiser, de détendre, ils sont calmants: sous leur influence, les coliques les plus violentes cessent généralement très vite.

Les Frictions.

Exécuté plus énergiquement, l'effleurage prend le nom de friction. Dans l'effleurage, la main passe très légèrement sur les parties à dégager; dans la friction on exerce une légère ma-laxation des masses musculaires.

Hector Durville distingue deux sortes de frictions: la friction traînante et la friction circulaire:

« La friction traînante se pratique lentement, en suivant, de haut en bas, le trajet des nerfs et des muscles. La main doit être largement ouverte, les doigts écartés et légèrement recourbés, de façon que la main toute entière, jusqu'à l'extrémité des doigts, traîne sur la partie que l'on actionne. En traînant la main, il faut mouvoir toutes les articulations, en exerçant une série de pressions légères, comme si, de place en place, on voulait détacher et ensuite entraîner quelque chose qui adhérerait à la peau ou aux parties sous-jacentes. »

Les frictions traînantes sont stimulantes. Elles activent très puissamment les fonctions organiques. Pratiquées sur le trajet des côtes, en suivant les muscles et les nerfs intercostaux, elles font cesser rapidement toute oppression, toute gêne respiratoire. Elles sont donc indiquées contre l'essoufflement, l'asthme, l'emphysème; on les utilisera avec avantage après une séance d'entraînement, lorsque le sujet éprouve quelque lassitude ou se sent la tête un peu lourde.

Pour pratiquer ces frictions traînantes, le sujet ou le malade est assis bien à l'aise. Ses muscles sont détendus. Vous vous placez devant lui, debout ou assis, et vous passez vos mains sous ses bras de façon à ce qu'elles se rejoignent derrière son dos. Vos manipulations partent de la colonne vertébrale pour finir à la partie antérieure de la poitrine, à la ligne du sternum. Vous vous efforcez de faire ces frictions en suivant le trajet des côtes: les doigts passant entre les côtes agissent ainsi directement sur les muscles intercostaux, augmentent leur contractilité et facilitent, par conséquent, la respiration. Il est bien rare qu'après quelques minutes de ces frictions, la personne la plus oppressée — à moins qu'il ne s'agisse d'une lésion ancienne qui ne saurait céder aussi vite — ne soit entièrement dégagée.

Quant à la friction circulaire, il suffit de décrire, avec la main posée bien à plat, sans raideur, un cercle sur la partie à influencer: intestin, cœur, foie, reins, etc... Les frictions circulaires sont, elles aussi, excitantes. Elles permettent de localiser l'action sur une petite partie du corps. Nous ferons ici la même recommandation pour les effleurages que pour les impositions circulaires: le mouvement doit être fait dans le sens des aiguilles d'une montre (la montre étant posée sur le malade et le cadran vous faisant face); le magnétisme engendré par ce mouvement étant positif renforce l'effet stimulant de la friction.

Nous pouvons encore ranger dans les mouvements le souffle et le regard, le premier étant dû à un mouvement des muscles inspirateurs et expirateurs et le regard pouvant être considéré comme un mouvement des muscles du globe de l'œil.

Souffle chaud et Souffle froid.

Le souffle a une action magnétique très intense. Il a, de tout temps, été l'image de la transfusion de la vie ou de la communication des pouvoirs initiatiques. Les théogonies affirment que c'est par le souffle que Dieu donna à l'homme une âme qui le différencie des animaux et c'est par le souffle que les théurges de tous temps et de tous les temples opéraient les guérisons les plus miraculeuses. Sans en promettre d'aussi extraordinaires à nos élèves, nous pouvons leur affirmer que le souffle est un agent particulièrement puissant et que ce n'est pas à tort qu'on appelle quelquefois « souffle de vie » son application en thérapeutique, en souvenir de la création de l'esprit humain.

Il ne saurait, en magnétisme, être question de l'éventail ou du soufflet usités en hypnotisme. Ici, il s'agit uniquement du souffle produit avec la bouche et ce souffle peut être chaud ou froid. Le premier est de modalité positive, le second de modalité négative, mais, lorsque le souffle est très puissant, le souffle chaud est excitant sur n'importe quelle partie du corps et le souffle froid est toujours calmant, dégageant.

Le souffle chaud se fait soif à distance, soit au contact. Dans les deux cas, la bouche doit être entrouverte et l'air qu'on a fait entrer au préalable dans les poumons est rejeté lentement par une expiration prolongée. On peut faire cette insufflation à une faible distance de la peau — 1 ou 2 centimètres — mais il est préférable de l'effectuer au contact même, en ayant soin d'appliquer sur la région à magnétiser un tissu absorbant, un mouchoir plié en deux ou en quatre, une flanelle, une couche d'ouate. La bouche entrouverte est posée sur ce tissu et on projette tout l'air contenu dans ses poumons. On les remplit de nouveau à fond, puis on recommence. L'action est énergique, mais le procédé est épuisant, et il ne faut l'employer qu'à bon escient. Sur le cœur, pour en augmenter les mouvements, ce procédé a une action considérable : les syncopes cessent rapidement, quelquefois sous 2 ou 3 insufflations chaudes. Plus on est entraîné à la respiration profonde, plus la capacité thoracique est grande et plus le souffle est long et puissant.

En raison de l'action très énergique de ce procédé, Hector Durville déconseille de l'employer dans les cas de lésion profonde du cœur ou des gros vaisseaux (anévrisme de l'aorte), et contre la phtisie pulmonaire parvenue à son 3e degré. Pour des malades de ce genre, une action douce est indispensable, car leurs organes ne seraient pas en mesure de soutenir une violente réaction. Le souffle chaud dans une tuberculose très avancée ramènerait des hémoptysies; on doit donc le déconseiller.

J'ai montré dans la Science secrète que le souffle chaud pratiqué dans des cas jugés désespérés pouvait ramener à la vie des malades agonisants. On trouvera dans ce travail deux observations (scepticémie puerpérale après accouchement malheureux compliquée d'un phlegmon du ligament large et broncho-pneumonie double). Il s'agit de véritables transfusions vitales. Ces relations serviront d'exemples à tous ceux qui voudraient tenter de telles actions (Henri Durville. — La Science seerète. 1923, page 626. Ces deux observations ont été tirées à part sous le titre: La Transfusion vitale.).

Le souffle froid se fait toujours à distance. On souffle en serrant les lèvres, comme pour éteindre une bougie. Ce souffle est dégageant. On s'en sert après une séance pour remettre le malade ou le sujet en possession de soi-même, dissiper toute gêne de la tête. Ce procédé est très actif.

Action des yeux

Nous avons déjà consacré un chapitre au regard magnétique et aux moyens qui permettent de l'obtenir. Nos élèves feront bien de s'y reporter avant de commencer l'application des conseils qui vont suivre, car cette action de l'œil a plus ou moins d'énergie selon l'intensité du regard, selon le temps de fixité que l'on peut soutenir.

Nous nous sommes élevés contre les moyens brutaux et spécialement contre la fascination qui utilise l'œil comme moyen hypnotique. La fascination, qui eut un moment de vogue au temps des représentations de feu Donato et du Docteur Brémaud est à déconseiller, car elle provoque chez le fasciné une grande fatigue oculaire, un état congestif des yeux qui peut amener des troubles, dont les moindres sont des éblouissements, des mouches volantes, une sensation de chaleur, de picotement au fond des orbites, des maux de tête Souvent violents et quelquefois des étourdissements. Toute action brutale doit être rejetée délibérément: nous ne saurions trop insister pour recommander la douceur. Brutaliser ne sert d'ailleurs absolument à rien pour la réussite des expériences car le sujet malmené, résiste, se défend. Restant toujours maître de sa personnalité s'il le désire, on n'obtient rien de lui. Seules, les méthodes douces permettent d'obtenir des phénomènes sans apporter aucun préjudice à l'équilibre physiologique et psychique de la personne influencée. La fascination, qui se fait à une très faible distance — le nez de l'hypnotiseur et celui du sujet se touchant ou presque — crée un strabisme convergent (fait de loucher vers le nez), trouble qui fait proscrire le procédé de toute bonne méthode. Sous cette action, nous avons vu des sujets névropathes tomber en quelques secondes en des crises convulsives et des hypnotiseurs peu expérimentés se trouver dans le plus grand embarras en présence de l'état qu'ils avaient involontairement provoqué.

Les yeux furibonds du fascinateur ont des effets brutaux. Tout autre est le regard du magnétiseur; celui-ci est solide, énergique mais il se maintient avec une douce fixité.

Il est des sujets qui, quoique désireux d'être plongés en hypnose, se laissent distraire par la moindre chose, ce qui retarde la production des phénomènes. Dans ce cas, regardez votre sujet, avec une douce fixité. Ne cherchez pas à rouler des yeux terribles, qui ne sont souvent que ridicules et pourraient faire rire votre sujet, au grand détriment de votre action ultérieure. Dirigez votre regard au milieu du front, au-dessus de la racine du nez, à l'endroit reconnu par Hector Durville comme le centre phrénologique de l'attention (Pour le détait de ces localisations voir: Hector Dnrville: Pour faire le diagnostic des maladies par l'examen des centres nerveux.).

Outre que votre regard agit sur l'attention du sujet, le procédé est excellent pour vous éviter toute distraction. Le point que vous fixez doucement devient pour vous un support d'attention. C'est un très bon moyen pour aider à votre concentration mentale en vue du résultat que vous désirez produire. Si c'est le calme que vous cherchez à imposer, que votre volonté, votre pensée soient douces. Au contraire, êtes-vous auprès d'un malade à stimuler — un neurasthénique, un déprimé ? Cherchez par votre concentration mentale à donner à votre influx magnétique ce « ton de mouvement ».

Le regard peut encore être très calmant. « L'action du regard qu'on laisse tomber doucement sur un malade placé de face, devant soi, à une distance de 2 à 3 mètres, exerce, dit Hector Durville, une action calmante très profonde, pouvant être employée avec succès dans les maladies aiguës, et aussi lorsqu'il y aura seulement énervement, agacement, excitation du système nerveux. »

Le malade étant couché, on se place au pied du lit ou, si ce n'est pas possible, près des pieds du malade et, soutenu par une volonté très calme, on regarde à la racine du nez ou au creux de l'estomac (région du plexus solaire). Il faut sentir en soi une détente générale, un calme de tout son être. Le regard doucement posé, semble porter directement ce calme, ce bien-être, chez le malade agité. L'effet est d'autant plus rapide qu'on est bien maître de soi. Des malades agités, en proie au délire, qui se tournent et se retournent dans leur lit, sont calmés après un quart d'heure, une demi-heure et, quelquefois tombent dans un sommeil réparateur, dont ils sortent bien reposés, en possession d'un meilleur contrôle,

Les objets magnétisés.

Certains corps absorbent la force magnétique et la conservent. Ils peuvent donc servir d'accumulateurs et, portés sur le corps ou ingérés — si c'est d'aliments qu'il s'agit, solides ou liquides — ils transmettent à l'organisme l'action dont ils sont chargés.

L'emploi de cette magnétisation intermédiaire s'impose en thérapeutique. Le malade peut ainsi, entre deux séances de magnétisation, appliquer sur l'organe ou la région dont il souffre, des linges, des pansements magnétisés qui continuent et renforcent l'action déjà accomplie par le magnétiseur. Porté à l'intérieur par les aliments, le magnétisme agit directement sur les fonctions et les affections du tube digestif s'en trouvent particulièrement bien. On obtient de la sorte des guérisons remarquables, non seulement dans les affections de l'estomac et de l'intestin, mais encore dans celles du foie, de la rate, des reins, de la vessie. Cette médication interne est tout indiquée dans les maladies invétérées comme la constipation opiniâtre, l'atonie stomacale, l'ictère, les fièvres paludéennes qui reviennent périodiquement. Dans ces cas, le malade doit être soumis à un régime naturiste et l'on magnétisera ses boissons qui seront toujours de l'eau ou des tisanes appropriées à la fonction que l'on veut traiter. Ces boissons magnétisées influent grandement sur les fonctions, contribuent à les rétablir, à les régulariser et activent les éliminations. On emploie aussi avec succès l'eau magnétisée en lavements, injections, lavages, compresses, etc.

Tous les corps ne conservent pas le magnétisme et ceux qui l'absorbent s'en imprègnent à des degrés très divers. Les liquides, l'eau surtout, sont parmi les plus absorbants et l'eau magnétisée, prise à la dose d'un demi-verre, soit à jeun, soit au cours des repas, est tout indiquée dans les affections du tube digestif et de ses annexes. Les tissus de laine et de coton, la flanelle et l'ouate viennent ensuite parmi les meileurs absorbants; magnétisés, on les utilise sur le corps en compresses sèches, en pansements, en bandages, pour continuer l'action magnétique jusqu'à la prochaine séance. Des traitements peuvent être institués par le seul emploi de linges et de corps magnétisés lorsque l'action directe n'est pas possible; quoique moins actif, ce traitement donne cependant, dans certains cas, des résultats

heureux. Les corps gras: huile, cire, stéarine, vaseline, glycérine, etc... sont d'excellents corps absorbants. On se rappelle que la cire et l'huile consacrées faisaient partie de l'antique théurgie qui n'est, aux yeux des initiés, que la mise en pratique d'un magnétisme transcendant.

Les métaux sont aussi d'excellents auxiliaires des magnétiseurs, mais il est bon de les choisir selon leur polarité. Il y a des métaux positifs et des métaux négatifs: le fer est le type des premiers, le cuivre, celui des seconds.

Pour magnétiser un objet, il faut tout d'abord le tenir dans ses mains pendant quelques minutes, puis faire sur lui des passes ou des impositions digitales, voire même des insufflations. En une dizaine de minutes, l'objet est saturé. Si l'on veut magnétiser un liquide contenu dans une bouteille, poser ce récipient sur une table de bois ou de marbre, mais non sur un métal par où le magnétisme risquerait de s'échapper. Tenir la bouteille dans ses deux mains pendant 5 à 10 minutes, puis faire des passes sur toute la hauteur de la bouteille et terminer par des impositions digitales; celles-ci seront faites avec la main droite dont les doigts seront réunis en pointe et présentés en face du goulot, pendant que l'autre main sera appliquée sur la paroi de la bouteille. Si l'eau est destinée à un usage externe, on intensifiera l'action en soufflant dans le goulot de la bouteille. Un quart d'heure ou vingt minutes suffisent généralement pour magnétiser un litre de liquide: Si le liquide est dans un vase, choisir de préférence un vase rond, cuvette, seau, saladier, car le magnétisme, ainsi que l'électricité, a tendance à s'échapper par les angles. On procède comme plus haut, mais en choisissant la surface libre pour y pratiquer des passes; tout corps interposé, que ce soit le verre, la porcelaine ou le métal est toujours un obstacle qu'il vaut mieux éviter. La durée de la magnétisation est proportionnée à la quantité du liquide, en se basant sur ce principe qu'un excellent magnétiseur peut saturer un seau d'eau en 10 à 15 minutes,

II y a quelquefois avantage à charger un corps avec un magnétisme d'une seule modalité: on magnétise donc positivement en se servant de la main droite seule et du souffle chaud, ou négativement en utilisant la main gauche et le souffle froid.

Une personne éloignée d'un magnétiseur ou un magnétiseur qui ne se sent pas bien sûr de lui peuvent substituer au magnétisme humain le magnétisme minéral. L'aimant est un accumulateur de magnétisme dont on tire le plus grand profit. Hector Durville a construit, à cet égard, au point de vue thérapeutique, un barreau et une série de quatre lames ayant des courbures différentes selon la place où elles doivent être appliquées (Voir pour détails au sujet de ces appareils magnétiques: Hector Durville: Pour combattre les maladies par application de l'aimant.). Ces lames sont même réunies en plastrons de 2, 3 et 4 lames pour agir avec plus d'efficacité dans les maladies de la poitrine et du ventre. Pour magnétiser les corps (aliments solides et liquides, flanelle, huile, etc.) on se sert du barreau magnétique. Cet objet est un fort aimant de 25 centimètres de longueur. Un fil métallique flexible se fixe à chaque pôle au moyen d'une agrafe spéciale comme on le voit sur la figure. L'extrémité libre du fil se termine par une aiguille d'argent que l'on introduit dans la substance à vitaliser.

Fig. 141. — Barreau magnétique et ses fils conducteurs

L'usage de ce barreau magnétique est infiniment simple. Pour magnétiser un corps positivement, on se sert du pôle positif (+) de l'appareil que l'on présente à une faible distance (1 à 2 centimètres) du corps à saturer ou, s'il s'agit d'un liquide, on utilise le fil souple adapté au pôle positif. Pour magnétiser négativement, on se sert du pôle négatif (—) ou du fil conducteur fixé à ce pôle et l'on procède de la même façon.

Dix a vingt minutes suffisent pour magnétiser un objet ou un litre de liquide, avec un aimant en pleine force. Si la masse du liquide est plus importante, on augmente la durée de la magnétisation de quelques minutes.

L'aimant, comme l'être humain, à mesure qu'il perd ses forces, cherche à les réparer, à en puiser de nouvelles dans l'ambiance. Hector Durville conseille, lorsqu'on se sert de l'aimant, de le placer horizontalement sur un corps non conducteur, bois ou marbre, le pôle positif dirigé vers l'est et le pôle négatif vers l'ouest. Lorsqu'on ne se sert pas de l'aimant, le mieux est de le suspendre horizontalement ou de le poser à plat dans la direction du courant magnétique de la terre, le pôle positif (+) vers le nord et le pôle négatif (—) vers le sud. De cette manière, le courant magnétique de la terre donne une nouvelle force au barreau. En prenant cette précaution, l'appareil conserve sa force pendant environ trois mois d'usage journalier. Sa force va ensuite décroissant. Il est d'ailleurs possible de le recharger.

Nous avons dit que l'eau magnétisée agit par la force qui lui est communiquée. Certes l'auto suggestion peut augmenter l'action curative, mais il est facile d'éliminer tout facteur psychologique et de se rendre compte ainsi que l'eau magnétisée a un pouvoir réel.

Pour le prouver, Hector Durville a fait de curieuses expériences. En voici une qu'il a relatée dans sa Physique magnétique:

« II y a quelques années, dit-il, à la clinique de l'Ecole pratique de Magnétisme, fréquentée le jeudi et le dimanche par un nombre de malades variant de 20 à 35, à chaque séance, je proposai à ceux-ci de leur donner de l'eau magnétisée sous l'action de l'aimant, afin de hâter leur guérison. Je ne leur vantai pas du tout les propriétés de cette eau, me contentant de dire que j'en avais souvent observé de bons effets sur les malades. Presque tous acceptèrent ma généreuse proposition; et contre la promesse de me rendre compte des effets qu'ils pouvaient observer, j'en remis une bouteille à chacun d'eux.

« L'eau, placée dans une grande bassine dans mon cabinet de travail, était soumise pendant une nuit entière à l'action d'un aimant en fer à cheval portant de 100 à 117 kilos. Pendant la séance, je faisais remplir les bouteilles apportées par les malades; elles leur étaient remises ensuite pour employer le contenu chez eux. Les uns, affectés de plaies, de maux d'yeux ou de maladies de peau, l'employaient en lotions, en lavages et en compresses; ceux qui souffraient de maladies organiques la prenaient à l'intérieur, soit pure, soit mélangée au vin des repas; d'autres enfin l'utilisaient en gargarisme, en lavements, en injections.

« Dès les premiers jours, les effets les plus salutaires furent observés par presque tous les malades. Dans les maladies internes, la digestion se faisait mieux, l'appétit se régularisait, les malaises cessaient, les douleurs diminuaient et des effets laxatifs étaient souvent observés, en dehors de toute cause extérieure chez ceux qui étaient constipés.

Dans les maux extérieurs, les plaies se cicatrisaient mieux, les maux d'yeux étaient sensiblement améliorés; et tous les malades, reconnaissaient avoir là l'un des plus précieux médicaments qu'ils n'avaient jamais employé. Aussi, chacun d'eux ne manquait pas d'apporter une bouteille à chaque séance, et parfois de venir en redemander entre deux séances. Plusieurs, se contentant même de l'usage de l'eau qu'ils envoyaient chercher, cessèrent de venir aux séances pour être magnétisés.

« Cette première partie de l'expérience dura deux mois. J'écoutais attentivement les observations des uns et des autres sans partager leur enthousiasme, car je pensais que leur imagination devait jouer, sinon le principal rôle, du moins concourir dans une large mesure à augmenter les effets réels devant naturellement se produire sous l'action du liquide magnétisé. Il n'était pas difficile de faire la part des deux actions: pour cela, voici ce que je fis pour constituer la seconde partie de l'expérience.

« Un beau matin, sans rien dire, je remis la même eau à chaque malade, mais sans être magnétisée. Si l'imagination jouait un rôle dans la production des phénomènes observés, ceux-ci devaient continuer à se produire d'une façon presque analogue; car, ne se doutant pas que je faisais une expérience, la confiance restait la même envers moi. Il n'en fut pas ainsi. A la séance suivante et sans que je leur demandasse rien, pour éviter tout soupçon, les deux tiers au moins des malades me dirent qu'ils n'avaient pas trouvé dans l'eau la saveur particulière qu'elle présentait d'habitude, et que les effets avaient été nuls ou insignifiants. Chez quelques-uns, dont l'imagination pouvait concourir à l'efficacité du remède — un quart environ — les résultats avaient été plus ou moins bons, mais tous étaient absolument certains que si l'eau de la dernière séance était magnétisée, elle l'était moins que celle des séances précédentes.

« Je leur affirmai qu'elle devait l'être dans les mêmes conditions; et que si les effets paraissaient moins importants, cela ne devait tenir qu'à leurs dispositions. Admettant ce raisonnement, ils consentirent sans peine à se charger encore d'une autre bouteille qui n'était pas plus magnétisée que la précédente. Ce qui pouvait rester du rôle de l'imagination disparut complètement, et tous les malades furent absolument d'accord pour affirmer qu'elle ne leur avait rien fait du tout. Je les engageai à continuer encore, en leur donnant les arguments les plus suggestifs; mais quelques-uns seulement consentirent à continuer cet essai qui leur avait pourtant, pendant deux mois, donné les meilleurs résultats.

« A la cinquième séance, satisfait de ce résultat, je me proposais de continuer l'expérience, en fournissant aux malades de nouveaux arguments pour les engager à prendre de l'eau qui, cette fois, était plus magnétisée qu'elle ne l'avait jamais été, car je l'avais laissée 24 heures sous l'action de l'aimant. Tous mes arguments ne servirent à rien; et aucun malade ne voulut emporter cette eau, qui, disaient-ils, ne leur faisait plus rien.

« J'étais déçu, car j'aurais beaucoup désiré continuer cette expérience si bien commencée; mais, quoique suffisamment concluante, elle resta inachevée...»

Cette expérience est facile à renouveler. Elle montre que le magnétisme peut agir indépendamment de toute suggestion ou auto suggestion.

S'il est des corps absorbants, il en est, par contre, qui sont imperméables ou à peu près à la force magnétique. Le meilleur des isolants pour le magnétisme est la soie. Un tel

tissu est, pour ainsi dire, un obstacle infranchissable au magnétisme, aussi ne doit-on jamais magnétiser un, malade ou un sujet vêtu de cette étoffe. Par contre, on placera dans la soie les objets magnétisés car ce tissus empêche toute déperdition d'énergie.

Pour un motif inverse, l'eau, qui absorbe parfaitement le magnétisme, peut être de ce fait un obstacle à la magnétisation. Si l'on veut magnétiser un sujet au travers d'un grand drap mouillé tenu verticalement, on n'arrivera pas à l'endormir, parce que l'eau absorbera au passage tout votre magnétisme. On peut tirer de cette expérience l'indication qu'il vaut toujours mieux magnétiser une personne dont les vêtements sont parfaitement secs.

Tous les procédés du magnétisme étant bien connus de nos élèves, enseignons-leur à les utiliser dans un but expérimental. Après avoir indiqué les lois qui président aux actions magnétiques et précisé les moyens et les signes qui permettent de découvrir les sujets magnétiques, nous envisagerons les expériences que l'on peut faire à l'état de veille, puis dans lous les états de l'hypnose.

Lois qui régissent les Actions magnétiques.

Nous avons dit qu'entre deux personnes placées en contact ou à une faible distance, un équilibre tend toujours à s'établir: la force magnétique du plus fort rayonne au profit du plus faible. Un même équilibre se produit entre deux corps de températures différentes : le corps chaud perd de sa chaleur au bénéfice du corps froid.

Cet équilibre s'effectue d'autant plus vite, plus nettement qu'il y a d'écart entre les deux sources de magnétisme. Donc, plus le magnétiseur est puissant et la personne magnétisée plus faible, plus l'action magnétique est nettement perçue. C'est pourquoi, en raison de cette loi d équilibre, le magnétiseur doit chercher à accroître sa réserve d'énergie magnétique.

Les nerveux, qui n'ont pas un parfait contrôle sur eux-mêmes, qui éprouvent des sympathies ou des antipathies qu'ils subissent sans les raisonner sont, de par leur nature, et justement parce qu'ils n'ont pas un excellent contrôle sur leur force nerveuse, des êtres sensibles aux actions magnétiques. De même, les malades, dont l'organisme est en déséquilibre, les convalescents, sont des « absorbants » de force magnétique: près d'un magnétiseur, ils se saturent de son énergie vitale et l'accumulent dans leurs plexus pour les besoins de leur économie.

Le premier principe qui doit vous guider en magnétisme expérimental ou thérapeutique, c'est que la magnétisation a pour objet une véritable transfusion de force nerveuse ou magnétique. On donne d'autant mieux qu'on est plus riche et la personne influencée reçoit d'autant plus abondamment et plus vite qu'elle est en dépression.

Les anciens magnétiseurs n'avaient que cette seule idée: transfuser au malade, au moyen de la volonté appuyée par certains gestes — passes, applications, frictions, souffle, etc. — leur énergie magnétique. Restait à l'organisme du malade à répartir cette énergie aux régions du corps qui en avaient besoin. Encore aujourd'hui, c'est un principe dont on s'inspire pour amener le sommeil magnétique chez nn sujet sensitif: on effectue très lentement des passes de la tête à l'épigastre (région du plexus solaire). Cette

surcharge d'énergie magnétique, agit sur les plexus nerveux et amène l'inhibition désirée. Pour réveiller, on dégage cette surcharge à l'aide de frictions traînantes pratiquées sur la colonne vertébrale, de passes transversales effectuées devant la partie supérieure du corps, de passes à grands courants sur toute]a longueur du corps, de souffle froid autour de la tête. A mesure que le dégagement s'opère, le sujet reprend possession de lui-même.

Classons en un tableau, qui les rende très présents à l'esprit, les procédés qui chargent un sujet et l'endorment et les procédés qui dégagent et réveillent. Nous les inscrivons par ordre de puissance, en commençant par les plus efficaces.

Procédés pour surcharger.

— Passes longitudinales très lentes de la tête à l'épigastre, avec intention excitante.

— Impositions des mains: perforante, circulaire, digitale, palmaire, exécutées avec une volonté active.

— Souffle chaud.

— Regard magnétique dirigé avec une volonté énergique.

— Frictions circulaires.

— Applications avec l'intention de stimuler.

Procédés de dégagement.

— Passes longitudinales dites à grands courants, pratiquées de la tête à l'extrémité des pieds.

— Passes transversales.

— Souffle froid.

— Frictions tramantes sur l'épine dorsale, les côtes, les membres.

— Effleurages sur la tête, la colonne vertébrale, les côtes et les membres.

— Regard très doux posé au centre phrénologique de l'attention (au milieu du front, un centimètre environ au-dessus de la racine du nez) ou au plexus solaire.

— Applications avec une intention de calme, de détente, de bien-être.

Les Actions isonome et hétéronome

En employant ces procédés, les anciens magnétiseurs ne connaissaient pas la polarité du corps humain qui en augmente l'efficacité. Depuis que Hector Durville a précisé les lois qui président à la répartition de l'énergie magnétique dans le corps, une seconde

méthode d'influence nous est offerte.

Nous avons dit que le magnétisme se répartit en nous, comme il ferait dans un système composé de deux aimants en fer à cheval dont l'un part des pieds (une branche de l'aimant pour chaque pied), longe les membres inférieurs, le tronc, passe également par les bras que l'on suppose tombant le long du corps avec son point neutre au sommet de la tête.Cet aimant fait tout le côté droit positif (+) et tout le côté gauche négatif (—). Le deuxième aimant part du front, descend le long du tronc, passe entre les deux jambes où il a son point neutre (au périnée), remonte le long de la colonne vertébrale et se termine à la nuque: cet aimant fait la partie médiane et antérieure du corps positive (le pôle le plus actif étant le front) et toute la colonne vertébrale négative. Dans le premier aimant (latéral), les pôles (extrémités de l'aimant, parties les plus actives) sont aux pieds et aux mains; dans le second aimant (antéro-postérieur) ces pôles sont au front et à la nuque. Nous avons dit que chez les gauchers la polarité est inversée: il n'est question que de la polarité latérale, la polarité antéro-postérieure demeurant la même dans presque tous les cas.

Connaissant la polarité du corps, il est aisé de prévoir comment se comportent deux êtres placés en contact direct ou à une faible distance. Mettez en présence deux aimants de force analogue: si les pôles placés en face l'un de l'autre sont de nom contraire (positif en face de négatif et réciproquement), ils s'attirent, s'appliquent l'un sur l'autre et, si vous en soulevez un, l'autre le suit, est supporté par lui. Si, au contraire, les pôles qui se regardent sont de même nom (positif en face de positif et négatif en face de négatif) il n'y a plus attraction, mais un phénomène inverse, une répulsion: les deux aimants ne s'attachent plus l'un à l'autre.

Le phénomène est encore plus apparent avec une aiguille aimantée placée sur un pivot — une boussole, un galvanomètre, par exemple. Devant le pôle positif de l'aiguille, présentez le pôle négatif de l'aimant, vous obtenez une attraction; si vous déplacez votre aimant, le pôle positif de l'aiguille est dérivé et obéit à la force attractive. Présentez le pôle opposé de l'aimant (positif) devant la même partie de votre aiguille, vous avez un phénomène de répulsion.

Une action analogue se produit dans le corps humain; lorsque les deux parties en présence sont de même nom, main droite (positive) présentée au front (positif), vous obtenez une répulsion. Pour constater cette action, il faut que le sujet soit un excellent sensitif et que le magnétiseur soit entraîné; il est indispensable aussi de laisser la polarité agir seule sans que la volonté cherche à modifier la production du phénomène. Dans les faits de polarité, il y a une action physique indépendante de la volonté, mais celle-ci venant à s'exercer peut en intensifier ou en contrarier l'évolution. Si vous avez un sujet très sensitif et qu'à son front (pôle positif) vous présentiez votre main gauche (négative) vous obtenez l'effet inverse: l’attraction est d'autant plus forte et plus nette que votre sujet est plus sensitif et votre magnétisme plus abondant.

Ajoutons à ces données une notion très importante: deux pôles de même nom (positif-positif ou négatif-négatif) mis en présence, non seulement se repoussent, mais encore produisent une action excitante, endorment le sujet sensitif. Deux pôles de nom contraire (positif-négatif, négatif-positif), en face l'un de l'autre, s'attirent, calment et réveillent. Hector Dnrvilte appelle la première position isonome (du préfixe grec iso, le même) et la

seconde hétéronome (de hétéro, différent).

Le sommeil magnétique est dû à une surcharge des centres nerveux du sujet. Vous obtiendrez cette surcharge en agissant en position isonome. Pour ce faire, présentez votre main droite positive, au front qui est de même polarité. Suivant cette méthode, vous réveillerez votre sujet en lui présentant votre main gauche (—) au front (+).

Si, dans un but thérapeutique, vous cherchez, avec les deux mains, à influencer la poitrine, placez-vous debout devant votre malade assis: vous êtes en position hétéronome (calmante) en présentant votre main droite, positive, devant le côté gauche de sa poitrine et votre main gauche devant le côté droit. Pour obtenir une action excitante, vous vous placez en position isonome, ce qui vous est très facile, en croisant les mains. Les figures ci-contre montrent les deux positions.

Pour nous résumer, nous disposons de deux méthodes pour magnétiser :

1° — Celle des anciens magnétiseurs qui considère le magnétiseur et le magnétisé comme deux êtres chargés magnétiquement de façon inégale, l'opérateur (générateur et accumulateur puissant de force magnétique) cherchant à infuser son excédent de force dans les plexus affaiblis du magnétisé. Cette projection de force est facilitée par l'emploi des passes, applications, frictions, etc.; elle doit être soutenue par une volonté nettement déterminée, en vue du résultat à produire. La volonté agit sur la force du magnétiseur et lui donne le ton de mouvement, le calme ou l'excitation qu'il désire communiquer.

2°. — La méthode des magnétiseurs modernes qui utilise la polarité du corps humain. Hector Durville a réduit au nombre de trois les lois générales qui régissent le magnétisme humain. Il les a formulées en ces termes:

image

Fig. 142. — Action hètéronome Fig. 143. — Action isonome

1re loi. — Le corps humain est polarisé ; le côté droit est positif; le gauche est négatif. La partie antérieure est positive; la partie postérieure est négative.

2e loi. — La polarité latérale est inverse chez les gauchers (très rarement la polarité antéro-postérieure).

3e loi. — Les pôles de même nom mis en présence excitent (action isonome) ; les pôles de nom contraire calment (action hétéronome).

Les deux méthodes sont très utiles à connaître, car on a souvent avantage à les substituer l'une à l'autre. Au point de vue expérimental, la méthode des anciens magnétiseurs est préférable au début d'un entraînement, mais, dès que le sujet présente des états assez nets, il vaut toujours mieux se servir de la polarité. Si la première méthode est plus rapide lorsque le sujet est peu entraîné, la seconde offre l'avantage de déterminer les états et les phases avec plus de netteté. Donc, au début, on s'efforcera d'endormir le sujet par des passes très lentes, dites saturantes — de la tête à l'épigastre — mais, dès qu'on obtiendra les états suggestif, cataleptique, somnambulique et léthargique, il y aura toujours avantage à n'utiliser que la polarité.

Pour produire l'extériorisation et le dédoublement, phénomènes qui nécessitent une très

grande dépense de force magnétique, il est cependant préférable de recourir aux passes. Nous y reviendrons d'ailleurs en abordant les hauts phénomènes de l'hypnose.

LES SUJETS SENSITIFS

Comment on les reconnaît. — Caractéristiques psychiques. — Acuités sensorielles du sensitif. — Action des agents physiques. — Le diagnostic de la sensitivité. Procédé du Docteur Moutin. — Procédé de Boirac. — Procédé, du Docteur Gaston Durville. — Influence des métaux. Métallothérapie et métalloscopie. — L'Aimant: aimants naturels et aimants artificiels. — Le sensitivomètre de Hector Durville.

Par suite de leur hérédité, certaines personnes naissent avec une constitution magnétique faible ou, tout au inoins, elles ne possèdent pas naturellement un contrôle volontaire constant. De par leur tempérament nerveux, impulsif, elles ne sont pas capables de garder leur force nerveuse en réserve dans leurs plexus. Le manque de force des premiers, la déperdition involontaire d'énergie chez les seconds sont des causes d'infériorité qui font de ces êtres, prédisposés héréditairement, les meilleurs sujets réceptifs.

A côté de ces sujets magnétiques constants, il est des personne qui deviennent sensitives temporairement, à la suite d'un affaiblissement organique, nerveux ou moral. Que leur santé redevienne normale, le magnétisme n'a plus aucune action sur elles. Ceci explique que des malades — spécialement des affaiblis nerveux (neurasthéniques, asthéniques...) — ont pu, pendant leur maladie, être endormis magnétiquement et, après quelques semaines, entièrement guéris, en possession d'une volonté bien décidée, ils se sont montrés rcfractaires à toute influence.

A quels signes reconnaît-on le véritable sujet sensitif, celui que Reichenbach appelle ainsi parce qu'il est « souvent plus irritable que la sensitive (mimosa pudica) ». Nous pourrons souvent, avec ce sensitif-né, réaliser, d'une façon constante, les effets magnétiques expérimentaux car, ne réagissant généralement pas contre sa nature, ses faiblesses psychiques, ses impulsions, il ne transforme en rien ses dispositions héréditaires.

Tout d'abord, une distinction s'impose. On ne saurait confondre les sujets magnétiques, suggestibles (à la forme imposée, car c'est la seule que l'on puisse utiliser expérimentalement) et hypnotiques. Il est même indispensable de savoir les différencier les uns des autres, car on perdrait le plus souvent son temps et sa peine à vouloir magnétiser un très bon sujet sensible à la suggestion imposée, ou un être hypnotisable. Nous l'avons dit, et il n'est pas inutile d'y revenir ici, il existe trois modes d'influence très différents dans leur principe et dans leur action: l'Hypnotisme, la Suggestion et le Magnétisme.

L'Hypnotisme, procédé physique, fatigue les sens (vue, ouïe, odorat, goût, sensibilité générale) par des sensations trop fortes, ou les organes (ovaires, globe de l'œil) par des pressions plus ou moins brutales, et c'est l'épuisement des ressources nerveuses qui

amène le sommeil. L'hypnose provoqué par des manœuvres hypnotiques se produit donc selon un processus analogue — sinon identique — à celui qui amène le sommeil naturel quand, chaque soir, nous cédons à la fatigue de la journée.

La Suggestion, procédé psychologique, tend à faire entrer dans le cerveau, une idée, ou mieux une représentation mentale, celle du sommeil. Cette idée ou cette représentation se réalisent d'autant mieux que le sujet est moins maître de son champ mental.

Le Magnétisme, procédé physiologique qui peut être soutenu et intensifié par la volonté, cherche par une véritable transfusion d'énergie à amener une surcharge des centres nerveux (plexus solaire, principalement), qui amène une inhibition, d'où sommeil.

Le sujet hypnotique est un névrosé; le sujet suggestible (à forme imposée) est un être qui manque de synthèse psychologique; le sujet magnétique est un sensitif.

Voici comment nous pouvons définir ce dernier:

Le sensitif est un être — de préférence une femme, car chez elle le système nerveux, les centres affectifs atteignent une acuilé plus grande — en déficit nerveux et ne possédant pas un parfait contrôle sur soi-même.

N'ayant pas le contrôle sur eux-mêmes, les sensitifs s'emportent facilement. Ce sont des impulsifs; ils agissent subitement avant même de raisonner. Ils sont impressionnable, ont peur, sursautent au moindre bruit, mais, sous certaines impulsions, ils sont capables de grands courages, d'ailleurs bientôt suivis d'une prostratien d'autant plus grande que l'effort aura été plus violent. Ils s'emballent. Voyez-les dans une discussion: leur conception doit tout primer. Point n'est pour eux besoin de connaître les raisons contraires. Ils ont une opinion toujours très nette, entière, définitive et ils cherchent à la faire prévaloir.

Les sensitifs ont des sympathies et des antipathies profondes. C'est, disent-ils, la première impression qui compte et, influencés par leur état d'àme du moment, sans réfléchir aucunement tant leur décision est rapide, ils se font, à la première rencontre, une idée bonne ou mauvaise de telle ou telle personne et cette idée restera gravée dans leur esprit; elle y sera indéracinable. Vous aurez beau faire, beau raisonner, vous ne modifierez pas cette première impression. Il est vrai que les sensitifs sont intuitifs et que l'avenir justifie souvent leur première impression. Toutefois, il est des cas assez fréquent — et nous reviendrons sur cette question si grosse de conséquences pour expliquer certains résultats attribués à tort à la lucidité — ou ces sensitifs prennent pour intuition ce qui n'est que déduction inconsciente. En effet:, dans leur précipitation toute impulsive à voir, à juger, à comprendre, les sensitifs n'accordent attention qu'à une toute petite partie des faits ou des événements. Il se trouve donc que bien des faits échappent à leur attention volontaire. Mais l'attention, nous l'avons vu, se manifeste sous deux formes, une forme consciente et une forme inconsciente. Cette dernière entre en jeu et fait de son côté des constatations qui se gravent dans la partie la plus obscure du champ mental. Le sensitif ignore l'existence de ces réserves, mais à son insu, il lui arrive de déduire de ces observations involontaires, une opinion justifiée. C'est le mécanisme, sinon de tous les faits d’intuition — car il y en a de véritables, — du moins du plus grand nombre: le sujet constate des faits, en tire une résultante et, n'ayant pas conscience des associations d'idées qui s'opèrent en lui, il en note seulement le résultat qu'il proclame comme un fait

spontané, venu il ne sait d'où, qu'il attribue à quelque faculté supranormale, alors qu'il s'agit tout simplement d'un travail inconscient. Quelque chose d'analogue se passe dans le rêve. Pendant que la conscience sommeille, l'inconscient associe des idées, remue des imagés, en tire des déductions et, au réveil, la conscience se trouve en possession de notions dont elle ignore la provenance. Que d'élèves, embarrassés le soir par un problème ardu, se sont étonnés, au saut du lit, d'en trouver la solution facile ! Que de chercheurs, d'inventeurs, ont découvert spontanément, un matin, la clef de ce qu'ils avaient tant cherché ! L'usine humaine est bien complexe. N'oublions pas qu'elle a, en outre de son directeur, un sous-directeur qui observe lui aussi les faits, associe les idées, raisonne dans une certaine mesure, et tout cela à l'insu de son chef. C'est par l'intervention de l'inconscient que s'expliquent la plupart des faits psychologiques.

Le sensitif, qui est susceptible de faire des associations d'idées inconscientes pendant la veille, en fait naturellement, et plus encore, pendant son sommeil: il rêve beaucoup. Certains de ses rêves sont intuitifs, soit que l'intuition provienne d'un travail psychologique inconscient, soit qu'il s'agisse d'une intuition réelle, c'est-à-dire d'une notion qui surgit brusquement dans le champ de la conscience et que rien ne fait prévoir, qu'il est impossible de déduire d'une circonstance connue. Les grands sensitifs peuvent même, la nuit, exécuter des actes compliqués, coudre, broder, écrire, se promener sans en garder le moindre souvenir. Les somnambules spontanés, qui sont assez nombreux, ont tendance, le fait a été souvent noté, à se diriger vers les lieux élevés; ils se promènent de préférence la nuit, guidés par leur inconscient, dans les endroits les plus vertigineux, franchissent des fenêtres, grimpent sur les toits, escaladent des rochers.

Très souvent, le grand sensitif se dédouble involontairement. Il concentre son esprit, et sa pensée, obéissant à l'impulsion de sa volonté, se dirige vers la personne qui fait l'objet de ses préoccupations. Grâce à cette faculté de dédoublement, le sensitif rapporte des impressions que les faits justifient plus tard. Il s'agit là d'un phénomène de télépsychie spontanée bien connu des psychistes. Le phénomène inverse peut également se produire : à l'état de veille mais plus facilement en sommeil, que ce sommeil soit naturel ou provoqué par des magnétisations. Ces actions télépsychiques proviennent généralement d'organismes également très sensitifs. Par exemple, qu'une personne vienne à mourir ou qu'elle se trouve dans un grand danger. Si elle a quelque lien d'amitié ou d'affection avec le sujet et qu'elle pense à lui, aussitôt sa pensée se dirige vers le sujet, le frappe, lui fait comprendre ce qui se passe au loin.

Ces faits sont très fréquents, surtout dans les situations violentes où la vie humaine est en danger.

Examinons le sensitif au point de vue sensoriel. Nous constatons qu'il possède une sensibilité particulière. Elle est due, bien souvent, à un déséquilibre, car l'activité, au lieu de se répartir uniformément, peut très bien donner à une certaine partie du corps une acuité exagérée, au détriment des autres sens. Ainsi, bien des infirmes voient se transposer dans les sens qui leur restent l'activité de ceux qui leur manquent, comme on le constate couramment à l'égard des aveugles, chez qui l'ouïe, le tact et l'odorat sont très sensiblement plus développés que chez les personnes qui possèdent l'usage de leurs yeux. Ils sentent au toucher des détails qui échappent aux autres.

Voyons comment se comporte le tact chez les sensitifs. Ceux-ci ont les impressions tactiles très développées. Ils sentent des contacts sympathiques ou antipathiques. Observez la poignée de main du sensitif: elle est très caractéristique et, comme il n'est pas maître de ses gestes, vous aurez de la sorte un moyen précieux de pressentir sa sensitivité. Le sensitif ne vous écrase pas les doigts comme le businessman américain — au moins tel qu'on le représente couramment, — il ne prend pas non plus la main avec une douce fermeté, comme le fait l'être magnétique. Sa main aussitôt posée, doucement, faiblement dans la vôtre, il la retire en hâte, il ne la laissera jamais un instant. D'ailleurs, le grand sensitif perçoit, sans s'en expliquer la raison, la polarité de la main qu'on lui présente. Si sa main droite, comme il est d'usage, rencontre une main droite, la mise en position isonome de ces deux mains positives lui donne une augmentation d'activité, une surexcitation qui peut aller jusqu'à la contracture, si le sujet est particulièrement sensible et si le contact est prolongé.

Les sensitifs sont très impressionnables par la vue. Qu'ils soient témoin d'un accident, qu'ils en rencontrent même les traces, vous les voyez défaillir. Une belle action les enthousiasme hors de toute mesure. Au théâtre, au cinéma, ils constituent le « bon public » qui est le rêve des acteurs. Vous les voyez rire, pleurer, s'agiter, trépigner, battre des mains, manifester leurs sensations en toute ingénuité.

Le goût est également très développé chez les sensitifs, mais avec des attraits et des dégoûts dont on ne comprend pas toujours les motifs. Tel mets leur est si agréable que sa seule pensée les excite, mais tel autre leur répugne tellement, parfois sans nulle cause, que le seul fait d'en parler leur donne des nausées.

L'ouïe est aussi très délicate. Les sensitifs souffrent avec acuité des bruits violents ou stridents et le bruit des cloches prolongé les met en état de dépression nerveuse. Dans sa Physique magnétique Hector Durville en donne la raison en montrant que les cloches dont l'ouverture est dirigée vers la terre émettent un magnétisme négatif et que toute action négative dirigée sur l'ensemble du corps diminue l'activité du sujet et tend à le paralyser. Au contraire, une action positive comme celle qui est émise par une cloche dont l'ouverture serait tournée vers le ciel, dirigée sur l'ensemble du sujet, produirait une action stimulante, et par conséquent agréable.

Tous les sensitifs ont la sensibilité générale très aiguisée. C'est pourquoi ils se sentent si mal à l'aise dans les foules où les magnétismes si divers qui se trouvent rassemblés là sont bien loin de composer une atmosphère qui soit agréable à leurs nerfs.

Le magnétisme terrestre agit sur les sujets très sensitifs. Quand ils sont étendus, la tête au nord et les pieds au sud, ils se trouvent dans un état d'excitation magnétique favorable au sommeil, tandis que dans la position inverse, ils souffrent, sont agités et, si leur sensitivité est très développée, ne peuvent dormir.

La chaleur leur cause encore une excitation agréable. Ils se trouvent très à leur aise devant un foyer incandescent. Mettez-les devant une grande cheminée où pétille le bois, vous les verrez très gais, parce que le brasier dégage un magnétisme positif qui, agissant sur leur état général, leur donne une suractivité. Si la chaleur est trop forte (par exemple, à la bouche d'un four), l'action positive dégagée par cette puissante source de chaleur endort le grand sensitif.

L'action positive du soleil est agréable aux sujets magnétiques, mais la lune, dont la lumière est de modalité négative, les calme, d'autant plus profondément qu'ils sont plus réceptifs. Le clair de lune calme tous les malades qui se trouvent en déficit de force nerveuse, dans les cas de mélancolie, hypocondrie, manie, idées noires, neurasthénie, etc. N'appelle-t-on pas ces malades des lunatiques, pour souligner l'influence de la lune sur leur état ?

La lumière, passant au travers du prisme, se décompose en 7 couleurs, celles du spectre, qui se disposent dans l'ordre suivant: violet, indigo, bleu, vert, jaune, orangé, rouge. Ces couleurs agissent sur les sensitifs et c'est de cette constatation qu'est né le mode de médication appelé photothérapic.

Au point de vue magnétique, le bleu, l'indigo, le violet et le rouge sont positifs; le jaune et l'orangé négatifs; le vert neutre. En général, le sensitif aime les couleurs positives: il les recherche pour ses habits, pour les tentures de son appartement. Placez-le dans une chambre rouge de photographe ou devant une lanterne à projection munie d'un verre rouge et sous cette action très positive, il se sentira fortifié, excité. S'il est très sensitif ou si l'action se prolonge, il s'endormira. Cette action énervante du rouge n'a rien d'ailleurs qui puisse surprendre, si l'on songe à l'excitation dans laquelle cette couleur plonge les taureaux.

Au contraire, le jaune et l'orangé sont calmants. Si leur action est trop forte, le sujet très sensible se sent mal à l'aise et très déprimé. Mis devant une lanterne à projections munie d'un verre jaune, un sujet très sensitif voit ses forces diminuer rapidement et il ne tarde pas à tomber en état de paralysie magnétique.

Le sensitif est encore déprimé par le bruit d'une chute d'eau, d'une cascade. L'eau d'une chute dégage une électricité négative qui procure aux êtres forts, maîtres d'eux-mêmes, une agréable sensation de repos, de bien-être, de détente. Mais le sensitif qui se trouve, par sa nature, en déficit nerveux, voit décroître ses réserves et se trouve bientôt en état d'abattement.

Tous ces détails et traits de caractère nous guident avec facilité dans le choix de notre sujet sensitif, mais ce ne sont pas les seuls éléments d'investigation qui nous soient donnés pour nous faire une opinion à l'égard de la sensitivité d'une personne donnée. Il est des procédés qui mettent cette sensitivité très nettement en valeur.

Procédé du Docteur Moutin

La personne que vous désirez soumettre à l'expérience se place debout, les bras tombant naturellement le long du corps, sans raideur, les jambes l'une contre l'autre (talons joints), le buste est bien droit et se maintient normalement, sans efforts. Vous vous placez derrière ce sujet éventuel tet posez vos deux mains bien à plat sur ses omoplates, comme l'indique la figure ci-dessous.

Après quelque temps d'application et sans aucune suggestion, ramenez vos mains vers vous, lentement, sans cesser de présenter les paumes en face des omoplates. Le sujet sera attiré et aura tendance à suivre vos mains, d'autant mieux et d'autant plus vite qu'il sera

plus sensitif. Un sujet très sensitif éprouve, au contact des mains, une forte sensation de chaleur, quelquefois une accélération du rythme cardiaque, une gêne dans la poitrine, une lourdeur de tête et, si vous ramenez doucement vos mains vers vous, il les suit et tombe en arrière.

image

Fig. 144. — La chute en arrière (1er temps)

Voici d'ailleurs comment le Docteur Moutin décrit les effets de son procédé:

« Nous prions la personne que nous voulons soumettre à ce procédé de se tenir debout devant nous; nous plaçant alors derrière elle, nous lui appliquons légèrement les deux mains ouvertes sur les omoplates le plus près possible de leur bord spinal, les doigts aboutissant vers le tiers interne de la fosse sus-épineuse.

« Le plus souvent, après 30 à 40 secondes d'imposition, le patient, que nous n'avons nullement prévenu des effets que nous cherchons à produire, éprouve une sensation de chaleur plus ou moins vive et qui ne tarde pas à se propager dans tout le dos. D'autres fois, ce sont des frissons qu'il ressent dans la même région, avec une sorte de pesanteur sur les épaules, ou, d'autres fois encore, une impression de froid glacial.

image

Fig. 143. — La chute en arrière (2e temps)

« Parfois enfin, aucune sensation ne se produit, tant que les mains restent appliquées. Mais, dans tous les cas, du moins lorsque nous avons affaire à un sujet impressionnable, suggestible, au moment même où nous retirons nos mains, il se sent fortement attiré en arrière et cette attraction est souvent si soudaine et si irrésistible qu'il en perd l'équilibre et que, si nous ne le soutenions pas, il tomberait tout d'une pièce. Ce qui est peut-être plus extraordinaire, c'est que ce même phénomène d'attraction se produit encore sans contact lorsque nous présentons nos mains vis-à-vis des omoplates, à une distance qui peut varier de 5 centimètres à 1 mètre ou même davantage. Malgré la distance, le sujet croit sentir la chaleur rayonner par nos mains et, chaque fois que nous nous déplaçons lentement en arrière, il a l'illusion de fils qui le tirent dans notre direction. Nous n'avons pas besoin de dire que ces effets s'obtiennent à travers les vêtements et, par conséquent, sans faire déshabiller le sujet.

« Une fois qu'on a reconnu l'impressionnabilité du sujet, ajoute le Docteur Moutin, s'il oppose, peut-être inconsciemment, une certaine résistance et qu'on veuille développer sa suggestibilité, il est bon alors de titiller rapidement avec la pointe des doigts, puis de malaxer les muscles trapèze et sus-épineux et, à ce moment, si on retire lentement les mains, le sujet ne tarde pas à reculer, comme attiré par l'opérateur. Pour l'entraîner tout à fait, il suffit d'appliquer les mains à plusieurs reprises et de recommencer à malaxer et à titiller les muscles de cette région. On pratique ensuite une légère friction sur l'épine dorsale et on arrête la main sur la région sacrée où on la laisse deux minutes. Les sujets un peu nerveux ne tardent pas à accuser des fourmillements dans les membres inférieurs, de la faiblesse dans l'articulation du genou, des tremblements nerveux plus ou moins

apparents se transformant, chez ceux qui résistent beaucoup, en trépidations épileptoïdes et finissant, bon gré, malgré, par les faire tomber à genoux. » (Docteur L. Moutin. Le Diagnostic de la suggestitiilité.)

Comment expliquer ce phénomène d'attraction ? Mettez en présence deux aimants en fer à cheval: l'un très fort, l'autre faible. Que se produit-il ? Ceci: que ces deux aimants se trouvent en contact ou à faible distance en présentant des pôles de même nom (+ vis-à-vis de + et inversement) le très gros aimant attirera toujours le plus faible. Il doit donc se passer quelque chose d'analogue dans l'expérience que nous venons de décrire. Le magnétiseur, faisant fonction d'un fort accumulateur d'énergie, attire en arrière le sujet qui est en possession d'une moindre force.

Dans l'expérience du Docteur Moutin, il n'est pas question de polarité. L'expérimentateur pose sa main droite (+) sur l'épaule droite (+) et sa main gauche (—) sur l'épaule gauche (—). Il y a donc position isonome, devant amener une suractivité, mais aussi une répulsion. Or, c'est une attraction que l'on constate presque toujours.

Nous disons « presque toujours » car, lorsque le sujet est très sensitif et que la volonté ne contrarie pas l'action de la polarité, le sujet, au lieu de suivre les mains du magnétiseur, tombe en avant. C'est un fait peu fréquent mais, lorsqu'il se rencontre, il démontre que le sujet en expérience est d'une sensitivité très développée.

Procédé de Boirac

II faut évidemment éviter toute suggestion, toute autosuggestion.

Pour écarter ces possibilités d'erreur, — car on peut objecter que l'attention du sujet est éveillée par le seul fait qu'on le place debout — notre regretté collaborateur, M. Emile Boirac, recteur de l'Académie de Dijon, a modifié le procédé du Docteur Moutin.

Boirac expérimentait sur les étudiants qui venaient lui parler dans son bureau. Au cours de la conversation et sans avoir rien dit de l'expérience qu'il intentait, il posait amicalement sa main droite sur une épaule du jeune homme. Après quelques minutes, Boirac ramenait très lentement sa main vers lui: s'il se trouvait en présence d'un sensitif, le jeune élève suivait le mouvement avec plus ou moins d'intensité.

L'expérience est des plus simples. Il faut, comme pour l'expérience de Moutin, avoir soin de bien détendre sa main, de ne pas la crisper sur les vêtements; la poser doucement sans effort.

Procédé du Docteur Gaston Durville

Pour perfectionner les deux procédés de Moutin et de Boîrac, le Docteur Gaston Durville a expérimenté un autre signe.

En parlant avec la personne dont il veut reconnaître la sensibilité, mon frère pose les mains sur une partie quelconque du corps — la main, si vous voulez — avec la volonté

ferme, intérieurement formulée, quelle perde une partie de sa sensibilité. Après quelques minutes, et toujours sans en donner la raison, il recherche le résultat de son application en faisant de légères piqûres d'épingle à l'endroit touché. Que se passe-t-il si le sujet est sensitif ? La sensibilité est diminuée. Quelquefois l'anesthésie profonde est obtenue après quelques minutes d'application.

Bien entendu, il y a lieu de comparer rigoureusement les sensations éprouvées à la piqûre sur l'endroit influencé avec celles accusées à la même région sur l'autre membre. On s'efforcera de piquer aussi fort d'un côté que de l'autre et de ne rien dire à la personne qui puisse lui faire supposer une variation dans sa sensibilité.

Parmi les anesthésies profondes ainsi produites indépendamment de toute suggestion par l'application de la main, le Docteur Gaston Durville cite la suivante: II s'agit d'une dame obsédée par l'idée qu'elle est possédée du démon et que Satan a élu domicile dans son genou droit. Le diable, logé à l'étroit, se conduit fort mal et la fait cruellement souffrir. Pendant qu'elle raconte, dans le plus grand détail, sa lamentable situation, mon frère pose avec négligence la main sur le fameux genou hanté, puis il parle d'autre chose: d'estomac, de poumon. Or, après l'entretien, il prend une épingle, pique le genou droit, pique le genou gauche. Grande est la surprise de la malade qui s'écrie: « Mais ici (à droite), je ne sens plus du tout..... le diable. »

Vous n'obtiendrez pas toujours des succès aussi nets, mais ce mode de procéder donne des résultats intéressants. Le Docteur Gaston Durville en a fait l'expérience sur un grand nombre de sujets dont les yeux étaient bandés, et le mouchoir qui couvrait les yeux bourré avec du coton. Il imposait la main, à distance, sur l'un des bras, par exemple, puis il priait une tierce personne de piquer le sujet aux deux bras. La piqûre au bras non magnétisé était fortement ressentie, cependant que, dans la plupart des cas, le bras influencé n'accusait qu'un léger contact ou même ne sentait rien.

Il est certain qu'on agit d'autant mieux que l'on est plus magnétique. L'être très développé, conscient de sa force, rayonne puissamment autour de lui. Il attire vers lui en arrière (procédé Moutin), ou sur le côté (procédé Boirac) et crée des anesthésies (procédé Gaston Durville) avec infiniment plus de facilité, que celui qui n'a pas acquis une parfaite maîtrise de soi. Aussi a-t-on cherché à remédier à cet inconvénient en cherchant des moyens d'influence où la volonté humaine n'est pas nécessaire. C'est ce qui a conduit Hector Durville à construire le sensitivomètre, fort aimant qu'on place au poignet de la personne dont on veut expérimenter le degré de sensitivité.

De tout temps, on a cru à l'influence des métaux. Déjà, au 16^{e} siècle, Paracelse se servait contre diverses maladies et spécialement contre les brûlures et les blessures, de talismans métalliques faits avec des métaux choisis selon le cas et traités à une heure planétaire qui, paraît-il, en augmentait l'activité, en les chargeant du magnétisme des astres et des éléments.

Le Docteur Burcq, en 1851, soutint une thèse sur la métallothérapie ou guérison des maladies par l'application externe des métaux. Un élève du Docteur Burcq, le Docteur Moricourt reconnut que certains métaux agissaient de préférence sur tel organisme plutôt que sur tel autre et à cette recherche dont il tirait parti en thérapeutique, il donna le nom

de métalloscopie. Sans chercher des faits qui ne sont pas aussi connus que le mériteraient ces utiles recherches, il est aisé d'en citer qui sont à la connaissance de tout le monde. II y a bien peu de familles qui ne fassent plus ou moins souvent « une saison » dans quelque station thermale. Les eaux minérales, dont l'efficacité n'est pas contestée, sont des eaux radioactives qui contiennent certains métaux en suspension.

Un minéral dont les vertus ont été de tout temps reconnues, c'est l'aimant. On l'a employé en talisman, en amulette, en collyre, pour la guérison des maux de l'esprit et du corps. Hector Durville dans son étude: Pour combattre les maladies par l'Application de l'aimant, rappelle que, déjà, Aristote parle des nombreuses propriétés médicamenteuses d'une sorte de pierre magnétique qu'il appelle l'aimant blanc. Pline nous apprend que l'aimant était employé contre les maladies des yeux et Dioscoride l'a proposé pour évacuer les humeurs épaisses des mélancoliques. Galien, Alexandre de Tralles, Avicenne, Arnaud de Villeneuve, Albert le Grand, Paracelse, Van Helmont et nombre d'autres savants célèbrent son incontestable valeur thérapeutique.

L'aimant naturel étant assez difficile à trouver, on lui substitua bientôt l'aimant artificiel, morceau de fer aimanté au contact d'un autre aimant ou par courant électrique. Mesmer, qui distinguait dans l'être humain des pôles assimilables à ceux de l'aimant, se servit de ce dernier pour traiter les malades, « guérir immédiatement les maladies nerveuses et inédiatement les autres ». A la même époque, le Père Hell fit aussi des cures retentissantes par l'emploi de l'aimant et une vive polémique s'éleva bientôt entre eux, au sujet de la priorité de la découverte.

Depuis, de nombreux médecins — nous citerons les Docteurs Luys et Charcot parmi les plus proches de nous — ont constaté les effets thérapeutiques de l'aimant.

L'action de l'aimant est donc établie incontestablement par ces faits sur lesquels nous n'avons pas le loisir de nous étendre, mais qu'on trouvera relatés en détail par Hector Durville dans l'ouvrage cité.

Le Sensitivomètre de Hector Durville

Avant Hector Durville, on a cherché à utiliser l'aimant dans un but expérimental. Notre regretté collaborateur, le Professeur Ochorowicz a expérimenté un tube d'acier aimanté que l'on plaçait au doigt comme une bague et qu'il avait nommé hypnocospe. A son contact et après un temps variable, une personne sensitive éprouvait une sensation de fraîcheur, d'engourdissement, de fourmillement, etc., sensation d'autant plus, nette que son acuité sensorielle était plus grande.

Mais la surface du contact magnétique créée par cet appareil était trop petite pour que les résultats pussent en être bien nets. Hector Durville a imaginé le sensitivomètre qui est un fort aimant, se plaçant, non plus à un doigt, mais au poignet. Deux figures le représentent avec et sans son armature.

Les deux pôles, marqués + et — qui se font face, laissent entre eux une ouverture de 4 centimètres environ, par laquelle passe le poignet.

Fig. 116. — Le sensitivomètre sans armature

Pour bien faire comprendre l'application et l'utilité du sensitivomètre, nous devons rappeler les données que nous avons déjà exposées sur la polarité générale et les polarités secondaires. L'homme peut être comparé à un assemblage de deux aimants en fer à cheval, placés, l'un latéralement et faisant tout le côté gauche négatif; l'autre placé d'avant en arrière faisant positive la partie antérieure du corps et négative la partie postérieure. A côté de cette polarité générale, il existe une polarité secondaire. Considérons un membre supérieur. Nous avons dit que le bras droit, dans toute sa longueur, est positif, nous devrions dire, pour être exact: il est surtout positif. De même pour le bras gauche, le magnétisme négatif y domine. Si nous examinons de très près chacun des membres supérieurs, nous voyons que la modalité positive se trouve du côté du petit doigt et l'a modalité négative du côté du pouce, ainsi que le démontre la figure suivante. Dans le membre droit, la modalité positive domine, tandis que dans le gauche, c'est la négative. Donc, nous conformant à cette loi, lorsque nous agirons avec notre main entière, nous ne tiendrons compte que de la polarité générale mais, pour une action limitée à une petite partie du corps, la main, par exemple, nous devons songer à la polarité secondaire.

Cette polarité secondaire suit la même loi dans les membres inférieurs: le côté du pouce et du gros orteil est négatif, celui du petit doigt et du petit orteil est positif.

Que se passe-t-il chez les gauchers ? Presque toujours ceci: leur polarité générale, dans son axe latéral, est inversée, tandis que la polarité secondaire reste fixe. Donc, chez eux, la main gauche est positive et la droite négative. Si nous considérons les deux bords d'une de leurs mains: le bord radial (côté du pouce) sera négatif et le bord cubital (côté du petit doigt) sera positif.

Fig. 147. — Le sensitivomètre avec son armature

L'action la plus nette que nous puissions produire au moyen du sensitivomètre est une action isonome, c'est-à-dire excitante, amenant, chez le sensitif, une suractivité se traduisant par de la chaleur, des picotements, des contractions. Chez les sujets très sensibles cette suractivité motrice peut aller jusqu'à la contracture. Les effets sont d'autant plus nets et plus rapides que la sensitivité du sujet est plus grande. Pour provoquer une action isonome, il suffit de placer le sensitivomètre au poignet droit, le pôle positif (+) de l'appareil du côté du petit doigt.

Pour se servir de l'appareil, retirer doucement l'armature, appliquer l'ouverture sur la ligne du pouce à la partie la moins large du poignet et, pendant que l'un des pôles repose sur la face palmaire du poignet, on contourne la face dorsale avec l'autre pour le mettre en place. Si le poignet est trop gros pour entrer dans l'appareil, on place celui-ci sur la table dans la position indiquée par la figure et l'on applique le poignet sur l'ouverture.

Voici les résultats que l'on peut attendre de l'application de cet appareil:

« Sur 100 personnes prises au hasard et soumises à l'expérience du sensitivomètre, dit Hector Durville, 60 à 70 éprouvent des effets appréciables.

image

Fig. — 148. — Polarité du membre supérieur

« De ce nombre, 2 ou 3 personnes également prises au hasard, éprouvent des effets très appréciables en l'espace de 1 à 3 minutes. L'application isonome, c'est-à-dire le pôle + du côté du petit doigt et le pôle — du côté du pouce, produit un picotement au bout des doigts, de la chaleur dans la paume de la main et l'avant-bras. Les nerfs, excités, irrités, donnent lieu à des mouvements involontaires. On observe d'abord presque de l'hyperesthésie, une augmentation de l'activité, toujours accompagnée d'un certain malaise avec chaleur à la tête; contractions dans les muscles du bras, puis contracture et souvent anesthésie. L'application hétéronome, c'est-à-dire le pôle + sur le côté du pouce, — sur celui du petit doigt, détermine des effets opposés, mais avec plus de lenteur. C'est une sorte de fourmillement au bout des doigts, une fraîcheur agréable dans la main, qui se fait sentir jusqu'à la tête, le bras s'engourdit, l'activité diminue; et si ces symptômes s'exagèrent, c'est l'anesthésie et même la paralysie.

« Les personnes qui éprouvent tous ces effets sont de très bons sensitifs. On peut les endormir avec la plus grande facilité, soit par l'action de l'aimant appliqué en position isonome, soit par le magnétisme humain. Elles présentent presque toutes les quatre états classiques du sommeil provoqué: états suggestif, cataleptique, somnambulique, léthargique.

« 8 à 10 personnes éprouvent une grande partie des effets précédents en l'espace de 4 à 5 minutes. Ce sont encore les bons sensitifs qui peuvent être endormis en quelques séances.

« 20 à 25 éprouvent quelques effets, généralement peu intenses, en 10 ou 15 minutes. Elles sont peu susceptibles d'être endormies complètement.

« 25 à 30 personnes qui n'éprouvent rien d'appréciable pendant une application de 20 à 25 minutes, peuvent encore percevoir quelque action par une application prolongée pendant une ou plusieurs heures; mais il est toujours impossible d'obtenir le moindre indice de sommeil.

« II résulte de ce qui précède que, dans un temps qui peut varier de quelques minutes à plusieurs heures, environ 65 personnes sur 100, c'est-à-dire les deux tiers, sont influencées d'une façon plus ou moins appréciable. »

image

Fig. — 149. Le sensitivomètre placé au poignet

On le voit, l'utilité du sensitivomètre est grande en expérimentation magnétique.

Il existe encore d'autres procédés permettant de déceler la sensitivité magnétique. On a cherché notamment à enregistrer par des appareils l'intensité de la force magnétique. Les sujets sensitifs se sont révélés en déficit de cette force. Le magnétomètre de l'abbé Fortin

devenu avec le Docteur Baraduc le biomètre, le sthénomètre du Docteur Joire, et d'autres appareils de Fayol et de Majewski, entre autres, peuvent être utiles à cet effet. Il serait trop long de nous étendre ici sur ces appareils enregistreurs. Nous ne saurions mieux faire que de renvoyer les lecteurs intéressés à l'excellent travail de notre collaborateur le Docteur Bonnaymé (Docteur Bonnaymé. — La force psychique, l'agent magnétique et les instruments servant à les mesurer.)

Les moyens que nous venons d'exposer suffiront à la plupart de nos élèves. Ils ont, maintenant, des moyens sûrs pour découvrir autour d'eux les sujets magnétiques. Nous pouvons donc passer à la partie expérimentale.

EXPÉRIENCES MAGNÉTIQUES

à l'état de veille

La projection de la pensée. — La suggestion mentale. — La magie, magnétique. — Première expérience. — Deuxième expérience. — Troisième expérience. — L'intention magnétique; son rôle dans les expériences de magie magnétique. — Action du regard. — Expériences de polarité.

La Projection de la pensée

Nous avons souligné l'action de la volonté — et des gestes qui la manifestent — sur les émissions magnétiques. Relatons quelques expériences qui en apportent la preuve.

« Les pensées sont des choses matérielles chargées de puissance », a dit Prentice Mulford. Théosophes et magnétiseurs — notamment Hector Durville dans le Magnétisme personnel et le Fantôme des Vivants — ont émis la même théorie et l'ont affirmée par des expériences concluantes. On a produit aussi des photographies de la pensée et, parmi ces essais, nous en citerons un de notre regretté collaborateur le Docteur Ochorowicz, ancien professeur à l'Université de Lemberg, dont nous reproduisons l'épreuve (fig. 150). Il avait un excellent médium. Mlle Stanislawa Tomczyk, avec laquelle il avait obtenu des photographies de pensées plus ou moins nettes, mais celle que nous donnons est une des plus parfaites qu'il ait produite. Mlle Tomczyk avait, au cours d'une promenade, longuement regardé la lune. Quelques jours après, le docteur procéda selon son habitude en mettant la plaque en contact avec le corps du médium, c'est-à-dire en la plaçant, sans appareil photographique, à 30 ou 40 centimètres de la main du sujet, dans l'obscurité complète. L'image obtenue est celle que nous donnons. L'image négative est si fortement imprimée qu'il faut 5 heures d'exposition au soleil pour la tirer sur du papier au chlorure ou 80 secondes sur du papier au bromure d'argent. Elle est, en outre, légèrement colorée. Ce fait tend à prouver la matérialité ou tout au moins l'influence matérielle de la pensée

Fig. 150. — Photographie de la pensée (la pleine lune}

Expérience du Docteur Ochorowicz avec son médium Stanislawa Tomczvk

Voici une expérience inédite que j'ai répétée très souvent et que beaucoup d'élèves peuvent aisément reproduire.

II vous faut le concours d'un sujet sensitif, endormi ou non. Prenez une certaine quantité de cartes de visite, toutes semblables, dont aucune ne puisse servir de repère au sujet. Faites choisir une de ces cartes par une personne de l'assemblée, qui la marquera d'un point imperceptible, à l'une des extrémités du côté imprimé — lequel n'est jamais présenté au sujet. Ce point sert à la fois à reconnaître la carte et à déterminer le haut et le bas, ce qui a son importance, comme l'on va voir. La marque étant faite, reprenez la carte et présentez-la au sujet du côté qui ne porte aucune indication en lui disant: « Concentrez fortement votre pensée. J'imprime ma pensée sur cette carte. Vous voyez un perroquet, vous le voyez de plus en plus distinctement, vous en reconnaissez parfaitement le dessin et la couleur. Vous voyez bien le perroquet. Voyez. Je retourne la carte, je mets le perroquet la tête en bas. Vous le voyez bien ainsi. Je le remets dans son sens naturel...»

image

Fig. 151. — Expérience de projection de la pensée

Sur l'ordre de son magnétiseur, le sujet voit apparaître bientôt, au dos d'une carte de visite, l'image d'un perroquet, ou de tout autre objet que vous désirez. Cette carte, étant remise parmi d'autres absolument semblables, le sujet peut la retrouver grâce à l'image mentale que vous y avez créée.

Quand votre sujet a fixé la carte suffisamment, qu'il a une image nette devant les yeux, vous lui donnez un instant la carte entre les mains, mais de manière qu'il ne puisse ni la froisser ni la marquer, afin de la rendre reconnaissable. Ensuite battez vos cartes de visite comme vous battriez un jeu de cartes à jouer. Ceci fait, étalez vos cartes sur la table, le côté non imprimé par-dessus et priez votre sujet de concentrer sa pensée doucement. Il devra prendre les cartes successivement, les regarder une à une attentivement et retirer celle sur laquelle vous avez créé l'image mentale du perroquet. Neuf fois sur dix, le sujet retrouve la carte influencée.

Il m'est arrivé de parler de cette expérience au Dr Gustave Le Bon qui m'a dit l'avoir faite, au temps où il faisait ses études de médecine, mais il attribue le choix du sujet à une acuité particulière de la vision chez les sensitifs: son opinion est que le sujet reconnaît sur la carte des particularités non apparentes pour nous.

Le tact, plus affiné que le nôtre, permet aussi au sujet de reconnaître à des effluves particuliers la carte qui a été touchée par lui précédemment.

Il est aisé d'éliminer ce dernier facteur en ne donnant pas la carte à toucher au sujet avant de la mêler aux autres. L'expérience présente plus de difficulté, mais on la réalise tout de même avec un sujet bien entraîné.

Pour augmenter les chances de succès, le mieux, tout d'abord, est de tenter l'expérience un certain nombre de fois avec le sujet mis en somnambulisme. Après réussite,

renouveler les essais à l'état de veille. On obtient ainsi des résultats surprenants de certitude. Il va de soi que le perroquet que je choisis le plus souvent peut être remplacé par tout autre objet, de couleur vive et de contours bien définis: une fleur que le sujet puisse reconnaître aisément ou tout autre objet analogue. Nous ne saurions trop recommander d'agir avec la plus grande douceur, de n'utiliser que des procédés magnétiques qui seuls sont susceptibles de produire chez le sujet sensitif l'acuité des sens; indispensable à la réussite de l'expérience.

La Suggestion mentale

On peut aussi, avec la pensée soutenue par une forte volonté, agir à distance. Nous le verrons en traitant de la suggestion mentale. Lorsque vous aurez trouvé un excellent sujet sensitif, vous pourrez accomplir avec lui une série d'expériences, rien qu'en formulant vos désirs, à distance. Pour réussir complètement, il faut que le sujet soit très sensitif et que le magnétiseur puisse se concentrer avec force, de manière à pouvoir projeter puissamment sa pensée. Commencez ces expériences de suggestion mentale à petite distance.

Recommandez au sujet de se mettre, physiquement et cérébralement, dans un état de calme le plus parfait possible. Plus il sera calme et moins d'idées s'associeront dans sa tête, donc plus il sera susceptible de recevoir vos ordres mentaux. Le sujet sera passif. Au contraire, le magnétiseur doit être actif: il est indispensable qu'il concentre fortement ses forces mentales sur la suggestion qu'il veut imposer. Cette suggestion ne peut être donnée que par un effort cérébral soutenu. L'opérateur doit s'auto suggérer sur l'ordre qu'il donne dans une formule toujours identique et — nous le verrons dans le chapitre spécialement consacré à la suggestion mentale — devant son intellect il doit voir l'acte comme s'il était réellement accompli. Ainsi voulez-vous que votre sujet pense à une chaise ? Ce n'est pas au mot « chaise » qu'il faut penser, mais vous devez mentalement créer l'image d'une chaise, la voir nettement avec toutes ses caractéristiques, comme si elle était devant vos yeux. C'est seulement lorsque cette image apparaîtra devant votre esprit que vous chercherez à la projeter vers le sujet. Pour vous aider à former cette image mentale, le mieux est de regarder une chaise que vous placez près de Vous. Fixez-la attentivement, voyez sa forme, ses caractéristiques essentielles. Puis, fermez les yeux. Cela vous enlève une grande part de vos distractions. Faites un effort calme, mais soutenu, et essayez de maintenir devant votre esprit l'image nette de la chaise. Plus cette image sera précise, aura des contours nets et plus vos chances de réussite en seront augmentées.

Au lieu que votre sujet reçoive une image, désirez-vous qu'il accomplisse un acte, celui, par exemple, de tomber en arrière ? Il faut, sans prononcer aucune parole, ni faire de geste qui puisse le guider, vous représenter mentalement votre sujet comme s'il était déjà tombé. Plus nette sera votre idéation et plus vite l'effet désiré sera obtenu.

Qu'on le sache bien, ces expériences ne s'obtiennent pas sans entraînement. Elles dépendent de deux facteurs difficiles à réunir: une parfaite passivité du sujet, une puissante concentration mentale de l'opérateur. Passivité du sujet veut dire arrêt du travail cérébral. Il y a là une sérieuse difficulté pour un être nerveux, impressionnable qui a l'habitude des associations d'idées rapides. Le sujet éprouvera donc beaucoup de peine,

sinon à suspendre, tout au moins à diminuer son travail cérébral. D'autre part, le magnétiseur doit être suffisamment maître de lui pour se concentrer avec une pensée calme et soutenue; il doit acquérir la faculté d'évoquer des images. C'est un résultat que l'on n'obtient pas du jour au lendemain.

Cependant, ces expériences — même si elles ne réussissent pas tout d'abord aussi complètement qu'on le désire, — n'en constituent pas moins pour le magnétiseur d'excellents exercices de concentration mentale.

On commencera par vouloir que le sujet tombe dans un sens déterminé: en arrière, en avant ou sur un côté. Le sujet étant debout, on lui recommandera d'être le plus calme possible, de s'efforcer à ne pas penser. On se placera derrière lui et, tout en le fixant à la nuque, on se concentrera avec une volonté calme sur le résultat que l'on imaginera déjà comme s'il était obtenu.

On renouvellera cette expérience en se plaçant devant le sujet, mais, dans ce cas, il est bon de bander les yeux du sensitif, afin qu'il ne puisse tirer aucune indication des gestes, si petits soient-ils, que vous pourriez faire involontairement car, nous l'avons dit, celui qui n'a pas une parfaite maîtrise de soi fait des gestes à son insu.

On peut suggérer au sujet n'importe quelle action, mais, plus simple sera l'acte et plus vous augmenterez vos chances de réussite. Si vous désirez faire accomplir au sujet, non plus un acte isolé, mais une série d'actes, par exemple, fermer une porte, puis enlever la clef, ouvrir le piano et poser ensuite la clef sur le clavier, il faut nécessairement décomposer l'action. Voyez d'abord mentalement la porte fermée, puis, ce résultat étant obtenu, représentez-vous le sujet touchant la clef, puis la prenant et, enfin, le piano ouvert avec la clef posée à la place choisie. Mais, il est bon de le répéter pour éviter à nos élèves des mécomptes, l'obtention d'actes compliqués est extrêmement difficile. Il faut un sujet très entraîné à ces sortes d'expériences, c'est-à-dire capable de se mettre en état parfait d'isolement. De son côté, le magnétiseur doit savoir se concentrer, il doit être à même de vouloir avec puissance et persévérance.

Le sommeil magnétique amenant un très grand calme dans l'esprit du sujet, ces expériences de télépsychie volontaire réussissent naturellement mieux en hypnose. Lorsqu'on les a obtenues en cet état, on les réalise ensuite avec facilité à l'état de veille.

Quand vous serez à même de transmettre votre pensée, lorsque votre sujet est auprès de vous, dans la même pièce, vous renouvellerez l'expérience à plus grande distance: dans le même appartement, mais d'une pièce à l'autre, à travers le mur, qui n'est pas un obstacle à la force magnétique. Après succès, augmentez progressivement la distance. Pour être difficiles, ces expériences n'en présentent que plus d'attrait.

Envisageons maintenant l'influence du geste sur nos émissions magnétiques.

La Magie magnétique

Notre force magnétique ou nerveuse ne se produit pas seulement au fur et à mesure de nos besoins: elle est fabriquée de façon continue par un organisme prévoyant et mise en réserve dans des organes spéciaux, véritables accumulateurs, que la science médicale

nomme plexus. C'est grâce à la force accumulée dans ces plexus que s'opèrent automatiquement nos fonctions: digestion, circulation, respiration. Les choses ne vont pas toujours avec un calme parfait; alors se produisent des troubles dont nous avons déjà traité. Une émotion fait brusquement sortir de nos accumulateurs partie de cette réserve de force et il s'ensuit diverses réactions sur les organes soumis à l'action directe du plexus mis en cause: troubles du cœur, de l'estomac, de la vessie, de l'intestin. Le choc émotionnel peut appeler nos forces nerveuses sur les dernières ramifications de notre système circulatoire : si ce sont nos nerfs vasodilatateurs qui s'émeuvent, un flot de sang se répand sous la peau, nous rougissons. Le mécanisme est-il inverse ? Nos nerfs vasoconstricteurs entrent en jeu: nos vaisseaux se contractent, le sang reflue vers l'intérieur du corps, nous pâlissons. Ces actions sont inconscientes et surtout involontaires.. Nous dilapidons nos réserves nerveuses sans nous en douter.

image

Fig. 152. — Première expérience de du Potet

Cet influx nerveux, que les plexus tiennent en réserve, peut aussi s'échapper de nous sous une impulsion raisonnée, consciente: le magnétiseur qui fait des gestes devant un malade ou un sujet sensitif active ainsi volontairement son émission fluidique, l'amplifie, la dirige au mieux de l'expérience à intenter. C'est ce geste, considéré comme excitant, que nous allons étudier.

Le premier auteur qui ait traité expérimentalement de l'influence du geste sur nos émissions magnétiques est le baron du Potet.

Pour ces expériences, du Potet avait choisi une forme très frappante et nouvelle. Il faisait des tracés sur le parquet et soumettait à leur action des personnes qu'il prenait au hasard parmi ses auditeurs. Il est intéressant de rappeler certaines de ces expériences et de traduire les impressions éprouvées.

Première expérience.

Du Potet traçait sur le sol deux traits à la craie blanche, avec une intention bien déterminée. Ces traits étaient parallèles et distant de 50 centimètres l'un de l'autre, environ. A une extrémité du couloir formé par ces deux lignes et séparé par un petit espace (c), du Potet traçait une spirale (d) qui figurait intentionnellement un précipice. Le patient, qui était jeune et robuste, était placé à l'autre extrémité (a) : il n'était ni endormi, ni magnétisé, mais laissé à ses impressions. On lui demandait seulement de poser le pied sur le début de chaque ligne (à l'entrée a) : il lui était parfaitement loisible de céder ou de résister aux sensations et aux impulsions qu'il éprouvait.

image

Fig. 153. — Première expérience du baron du Potet.

Le sujet, placé à l'entrée du couloir (A), se sent irrésistiblement attiré, vers l'abîme imaginaire (D).

Que se passait-il ? Si nous suivons ses réactions, dit un élève de du Potet, nous voyons d'abord le sujet résister. Bientôt un tremblement convulsif des membres inférieurs se manifeste et se communique à toute l'économie. Les yeux deviennent brillants, vitreux, fixes; quelque chose de saccadé se fait remarquer dans ses mouvements, une impatience manifeste se montre et la personne soumise à l'expérience commence aussitôt à marcher sur les lignes sans pouvoir les quitter, en dévier, les fuir, les éviter. Quelque chose d'inexprimable se peint alors sur ses traits. Un pouvoir dominateur, fascinateur l'attire jusqu'au bout de cette route fatale où le magnétiseur a voulu qu'un profond précipice existât. Ce n'est cependant qu'une idée, un désir intérieurement formulés; mais cette idée s'est tellement communiquée au magnétisé qu'en approchant de l'abîme imaginaire, il se couche et rampe du point b à l'ouverture béante du précipice fictif. Là, un profond désespoir se peint sur sa figure, sa respiration devient haletante, râleuse, bruyante. Comme saisi de vertige, il cherche à s'accrocher, à se retenir, en enfonçant ses ongles dans les rainures du parquet. Un tremblement agite tout son corps. Du Potet met fin à cette scène, fait enlever le patient, toujours livré à ses craintes, à ses angoisses. Ce n'est que dans une pièce voisine qu'il reprend ses sens et oublie les dangers auxquels il se croyait exposé quelques instants auparavant. Une sueur froide l'inonde et l'oubli par lui de ce qui s'est passé frappe d'un étonnement nouveau les témoins de cette expérience.

image

Fig. 154. — Deuxième expérience de du Potet

C'est en ces termes, qui traduisent son enthousiasme pour du Potet, qu'un spectateur rend compte de cette première expérience.

Deuxième expérience.

Du Potet intentait une autre expérience qui était une variante de la première. Toujours à la craie, il traçait deux lignes sur le parquet, avec la volonté déterminée d'enfermer le patient comme entre deux murs. Ces deux lignes étaient sinueuses et, à la place de la spirale, à la sortie du couloir ainsi formé en ligne serpentine, se trouvait non un précipice, mais un triangle (e), dont un sommet présentait sa pointe vers le couloir, pour l'obturer en quelque sorte.

Le témoin qui nous fait le compte-rendu émerveillé de cette expérience nous dit que le sujet soumis à l'action est jeune et robuste, et nullement magnétisé. Placé à l'entrée du couloir, les pieds dans l'espace compris entre les deux lignes qui sont assez éloignées pour qu'il puisse marcher sans se heurter aux murailles imaginaires et abandonné à la seule action des fluides, cet homme est bientôt attiré dans ce couloir dont il ne peut franchir les limites, qui se présentent à lui comme des murailles, dont il heurte les sinuosités tantôt à droite, tantôt à gauche. La pointe de ses pieds bute contre la paroi imaginaire sans la pouvoir franchir. Un brusque mouvement le fait obliquer et suivre

jusqu'au point B la direction figurée par la ligne ponctuée et de là au point C, à chacun desquels il s'arrête, les pieds comme cloués et le corps oscillant, jusqu'à ce qu'un demi-tour le replace dans son sinueux chemin. Parvenu à l'extrémité D, il trouve l'issue fermée par l'écartement des côtés du triangle E; malgré les plus grands efforts, il est comme muré dans sa prison. Il manifeste une sorte de désespoir et de crainte que ses mouvements involontaires trahissent à tous les regards. Il est comme rivé au sol. L'expérience, tentée successivement avec quatre personnes donne toujours le même résultat, avec seulement des différences d'intensité.

Mais, dans la suite, les phénomènes sont plus curieux encore. Il s'agit de faire sortir les sujets du tracé magique. De nouvelles difficultés se présentent. Bien qu il n'opposent aucune résistance, leurs pieds semblent adhérer au sol. Ce n'est pas de l'inertie que l'on a à vaincre: c'est une sorte de soudure qu'un seul homme ne peut rompre; il faut que plusieurs s'emploient à cet office. Et lorsqu'on est parvenu à éloigner le sujet du plan magnétique, ses pieds sont attirés vers les lignes et s'y fixent de nouveau, de telle sorte que, pour enlever les patients, il faut les transporter dans une pièce voisine, sans les laisser nullement en contact avec le plan duquel ils tendent toujours à se rapprocher. Tous ces magnétisés, transportés dans une autre partie de l'appartement, reprennent leurs sens, mais ils n'ont pas une connaissance exacte de ce qui s'est passé. II leur reste un peu de fatigue dans les pieds et dans les mollets, un sentiment de chaleur et de traction, comme si les muscles des jambes avaient été tiraillés.

Troisième expérience.

M. le baron du Potet, pour cette troisième expérience, tenant de la craie d'une main et du charbon de l'autre, trace sur le parquet deux lignes droites, parallèles, l'une blanche et l'autre noire, distantes d'un mètre et longues de trois environ. Personne ne connaît son projet.

A l'extrémité B de la ligne blanche se trouve, dessiné à la craie, un niveau N; l'extrémité D de la ligne noire se termine par un serpent S; deux étoiles de craie: X, 0, sont tracées, sans intention magnétique, à une égale distance des deux lignes.

Par cette expérience, du Potet veut reconnaître si, comme l'ont cru les anciens philosophes, deux puissances opposées nous gouvernent: l'une, principe du bien, nous pousse et nous conduit dans la voie droite, l'autre, principe du mal, nous incite à des actes coupables. Le triomphe de l'une ou de l'autre ferait le vice ou la vertu, rendrait l'être heureux ou malheureux.

image

Fig. — 155. Troisième expérience de du Potet

« Voyons, dit du Potet, si l'être humain placé entre ces symboles décèlera sa tendance; voyons quelle sera la direction prise par les êtres engagés dans cette route. L'espace est

libre; l'influence magnétique n'existe que sur les lignes. En les traçant j'ai eu deux pensées: la noire est pour moi le chemin du vice; j'y ai imprimé, par intention, tout ce qui peut le caractériser (serpent). La blanche est contraire; j'y ai imprimé aussi, par ma volonté, mes pensées, tout ce que les hommes regardent comme étant la vertu (niveau). Essayons donc leur influence sur des personnes sensibles au magnétisme, mais non magnétisées actuellement. Je vais donc rester entièrement passif durant l'opération, et le résultat, quel qu'il soit, devra-être attribué à l'unique influence exercée par les lignes et symboles. » (Baron du Potet. — La Magie dévoilée.)

Un jeune homme de vingt-quatre ans, robuste et décidé chez qui le sommeil magnétique n'a jamais été produit, est placé sur l'étoile crayeuse X. Sa volonté est libre et personne ne remarque d'altération, ni dans sa raison, ni dans son maintien habituel; il rit et exprime ses doutes, sur l'issue de cette expérience.

Le baron du Potet se place au point 0, où il reste inactif. Bientôt le sujet s'inquiète. Il fixe alternativement ses yeux sur les lignes et ne regarde déjà plus l'assemblée. De nombreuses secousses remuent tout son corps et l'ébranlent fortement. Il avance, puis retourne volontairement à sa place; mais à peine y est-il arrivé qu'il repart dans la même direction. On remarque déjà manifestement que la ligne noire l'attire; il s'en approche en oscillant, et la touche enfin du bout du pied au point E; puis il la quitte de nouveau pour rentrer dans le plan magnétique. Quelque chose cependant, semble le retenir. Il regarde la ligne blanche, et son corps se penche latéralement vers elle, les pieds restant immobiles près de la ligne qu'ils touchent presque. Un brusque demi-tour le replace sur la ligne qui l'attire, et il marche rapidement jusqu'au point C. Là, tournant un peu sur lui-même, son corps fléchissant de côté forme presque un demi-cercle, la tête inclinée sur la ligne blanche. C'est dans cette position, ainsi courbé, qu'il avance latéralement vers l'extrémité D de la ligne noire, regardant avec anxiété ce qui la termine. Ses yeux sont brillants; tout est saccadé dans ses mouvements; le jeu des muscles de la face exprime les combats de l'âme; on peut y voir l'ivresse du plaisir, comme le désespoir que cause une grande faute. Agité par le tumulte de ses pensées, tout est en mouvement dans son organisation; sa poitrine se gonfle, sa bouche chasse des bouffées d'air, puis toute hésitation disparaît, il se tourne vers le serpent symbolique, se penche sur ce signe en écartant les mains comme pour le saisir. On l'arrache alors à cette situation; il est inondé de sueurs; ses yeux sont immobiles.

Transporté dans une pièce voisine, il y reprend peu à peu l'usage de ses sens. Interrogé sur ses sensations, il ne se rappelle que ses premiers mouvements et dit que les trois premiers pas qu'il a faits étaient accompagnés d'un sentiment de plaisir indicible, puis, qu'aussitôt après, un sombre désespoir s'est emparé de lui. A partir de ce moment, il ignore ce qu'il a fait. Il assure qu'il ne croyait point d'abord à une telle influence et qu'il était bien résolu, si elle se faisait sentir, à y résister de toute sa volonté.

Du Potet engage une autre personne à se placer à l'étoile X. C'est encore un homme fort et parfaitement éveillé, il pense que sa volonté est plus puissante et dominera toute sorte d'influence. C'est donc résolument, sans hésitation, qu'il consent à subir l'épreuve. Deux minutes sont à peine écoulées que déjà les mouvements convulsifs se manifestent dans les jambes: le regard est fixé entre les deux lignes. On remarque une grande hésitation, son corps se penche tantôt à droite, tantôt à gauche. Un premier pas a lieu vers

la ligne blanche, puis il est attiré brusquement sur la ligne noire au point E, et il la côtoie jusqu'au point H, où il la touche de nouveau. Alors le désespoir s'empare de lui, de grosses larmes coulent de ses yeux. Mais, par un effort, il s'éloigne et se dirige au point I de la ligne opposée qu'il touche du bout du pied; il la quitte vite, arrive au point 0 sur l'expérimentateur qu'il étreint de ses bras et inonde de ses larmes.

Du Potet renouvelle cette expérience avec une troisième personne. Tout à coup, une porte est violemment poussée, des personnes bousculées, des sièges renversés. Du fond de la salle, un jeune médecin s'élance vers les lignes et arrive dans l'espace compris entre les deux lignes. Il a les traits bouleversés, les cheveux hérissés, les yeux hagards, les bras étendus, les doigts écartés; il s'agite violemment et semble vouloir prendre la place de celui qui se prêtait à l'expérience. Tout le monde se lève étonné, mais du Potet passe la main sur le front du patient qui se penche sur lui, ferme les yeux et redevient calme. Entraîné dans une autre pièce, le héros de cette expérience est interrogé; lent à répondre, il exprime enfin que, malgré lui, il a commis cet acte; qu'entraîné par un pouvoir invincible, il avait été comme jeté sur les lignes.

Le baron du Potet multiplia ces expériences, fit de nombreuses variantes, fit ses tracés à, la craie ou au charbon de bois, changea la disposition de ses lignes, remplaça la spirale, l'étoile à 5 pointes, le niveau et le serpent par des cercles, un disque lunaire, une flèche. Il fit des cercles qui, noircis de charbon, devinrent des miroirs magiques.

Du Potet attribuait aux signes une valeur propre: niveau, principe du bien; serpent, principe du mal; cercle, mouvement rotatoire.

Que faut-il retenir de ces expériences de magie magnétique ? II y entre d'abord une très grande part d'auto suggestion. Mais, si nous l'éliminons en procédant avec des sensitifs qui n'aient aucune idée de l'expérience, si nous expérimentons sans idée préconçue, sans vouloir crier à la magie comme le faisait du Potet, nous arrivons à nous rendre compte que le geste est par soi-même un stimulant. Il augmente nos émissions magnétiques comme le coup de poing souligne et exagère notre colère. Empêchez un coléreux de gesticuler, de frapper sur la table, de crier, il se calme bientôt. L'homme magnétique, maître de ses gestes, impose le calme autour de lui. Le geste nous permet de mieux concentrer notre pensée, notre volonté; il nous permet d'extérioriser notre influx psychique et de le diriger.

Le tracé fait, comme le disait du Potet, avec « une intention magnétique » crée des plans de force qui sont ressentis par les hauts sensitifs. II ne faut pas croire que toute personne puisse ressentir ces plans de force. L'expérience prouve qu'en éliminant toute suggestion ou auto suggestion, c'est-à-dire en soumettant à l'expérience des personnes non prévenues, l'action, bien loin d'être ressentie par tout le monde, l'est seulement par les grands sensitifs.

Le sommeil magnétique augmentant l'acuité des sens, le sujet sera donc plus impressionné en hypnose qu'à l'état de veille. L'état le plus favorable pour réaliser ces expériences est le somnambulisme. Même lorsqu'ils sont soumis éveillés à l'action des signes magnétisés, les sujets entrent très souvent d'eux-mêmes dans un sommeil léger, en état suggestif, comme ce jeune médecin dont il est question dans la troisième expérience, quelquefois même en état somnambulique, lorsque le sujet est plus sensitif et plus entraîné à ces expériences. Il y a là, en dehors de l'action magnétique, une auto suggestion

qui intensifie les perceptions à chaque nouvelle expérience.

Reste à examiner la valeur intrinsèque des signes employés. Tel signe a-t-il en réalité une valeur toujours la même ? Le niveau, par exemple, donnera-t-il toujours une sensation d'équilibre ? Nous ne le croyons pas, car une expérimentation attentive est loin de le démontrer. Ce qui agit sur notre influx psychique, ce qui le polarise, c'est notre désir, notre volonté. Tracez l'image d'un serpent avec l'idée que votre extériorisation donnera une impression gaie à votre sujet, celui-ci éprouvera la sensation que vous aurez déterminée à l'avance. De même pour le miroir noir ou saturnien que du Potet traçait à terre avec du charbon de bois: ce miroir ne donnera pas forcément des images sombres. Si vous le tracez avec une « intention magnétique » dirigée vers des images de joie, le miroir sera ainsi polarisé. Les expériences de magie magnétique bien conduites nous démontrent l'influence du geste sur notre influx magnétique. Elles prouvent que nous pouvons, à volonté, dès que nous sommes suffisamment entraînés, donner à notre force nerveuse, non seulement une direction déterminée, mais une impression particulière, ce « ton de mouvement » dont parlent les magnétiseurs. Apprenons donc à être de plus en plus maître de nos gestes. Notre équilibre psychique en sera meilleur et le bien que nous pouvons faire autour de nous s'en trouvera augmenté,

Action du regard

Etudions maintenant l'action du regard.

Nous avons dit que le regard pouvait être envisagé comme un geste de nos yeux et pouvait, considéré de la sorte, avoir une influence sur nos émissions magnétiques. Voici quelques expériences qui le démontrent et qui sont à la portée de chaque lecteur.

Tout d'abord, nous déconseillons le regard « fascinateur » qui, fait à très peu de distance du sujet — les nez se touchant ou presque — amène chez le sujet un strabisme convergent d'où résulte bientôt une grande fatigue oculaire. Dans un précédent chapitre consacré au regard magnétique, nous avons déjà mis en garde nos élèves contre ce procédé brutal.

Ce dont nous pouvons user dans toute circonstance, c'est d'un regard magnétique, doux mais ferme, soutenu par une volonté calme et puissante. Ce regard porte directement notre action. Si, étant derrière une personne très sensitive, à une petite distance, vous dirigez votre regard à sa nuque, bientôt, cette personne se sent gênée et se retourne. L'action est d'autant plus rapide que le sujet influencé est plus sensitif, d'autant plus nette que vous aurez créé devant votre intellect l'image de l'acte à accomplir. Vous réussirez mieux encore au théâtre, au restaurant, dans un wagon ou un tramway, car la personne sur laquelle vous intentez votre action est dans un état de calme physique qui la prédispose à recevoir votre action mentale. Pour augmenter vos chances de réussite, choisissez avec soin la personne sur laquelle vous expérimenterez. Plus elle sera nerveuse, impressionnable, et plus elle sera sensible à votre action. Ne vous attendez à réussir tout de suite et à tout coup; il vous faut du temps et de l'entraînement.

II est des magnétiseurs puissants qui, par le regard aidé d'une action de pensée,

donnent au sujet sensitif un sentiment déterminé: le calme ou la colère, par exemple. Voici, à titre d'exemple, une expérience faite par le baron du Potet; elle nous est rapportée par un de ses élèves.

« Du Potet proposa à ses auditeurs de faire naître dans le cœur de l'un d'entre eux l'antipathie ou la fureur contre n'importe quelle personne de la société. Après avoir désigné les personnes, distantes l'une de l'autre de deux mètres environ, le magnétiseur s'assit au milieu du salon en dirigeant un regard soutenu sur celui qui devait être le principal sujet de cette expérience, jeune homme d'une vingtaine d'années, d'une constitution assez délicate. On vit, peu à peu, le regard du sujet s'animer, s'agrandir et briller d'un éclat très vif. Après quelques minutes et quand il estima que le sujet était pleinement en sa possession, M. du Potet porta intentionnellement son regard vers l'autre personne. A ce moment, on vit le sujet de l'épreuve diriger vivement et alternativement son regard sur le magnétiseur et sur l'autre personne, et à mesure qu'il changeait d'objet, sa physionomie s'animait davantage; son œil devenait menaçant; ses narines se gonflaient; ses lèvres, serrées fortement, exprimaient le mépris et la colère; sa face et ses yeux étaient comme injectés par un épanchement bilieux. Tout, en un mot, annonçait l'explosion soudaine d'un accès de fureur.

« A ce moment, M. du Potet engage la seconde personne à feindre de lever une canne contre lui. Alors le sujet, arrivé au paroxysme de la colère, se lève avec fureur pour attaquer son adversaire, c'est-à-dire celui qui avait seulement menacé M. du Potet et, quoique deux hommes placés à ses côtés fissent tous leurs efforts pour le retenir chacun par un bras, il s'élança avec le plus violent emportement, la passion la plus furieuse... On eût dit, rapporte l'élève enthousiaste de du Potet, une bête fauve, un animal féroce qui fond sur sa proie. La colère, la fureur, l'ardeur du combat, le mépris du danger ne peuvent avoir un type plus vrai, plus saisissant.

« Ce ne fut pas sans quelques efforts que M. du Potet put détruire le charme qui dominait ce jeune frénétique et le rendre à son état normal. »

Comme le fait très justement remarquer le spectateur qui a rendu compte des expériences de du Potet, l'effet produit n'est pas une sorte de transfusion de sentiment; ce n'est pas la colère de l'expérimentateur qui se communique au sujet. M. du Potet est parfaitement calme, mais c'est intérieurement qu'il formule son désir. Pour obtenir ce résultat par la seule action du regard, il faut y être entraîné. D'autre part, cette action ne saurait être ressentie que par de grands sensitifs dont le système nerveux possède une acuité toute particulière. Et, comme le sommeil magnétique exalte encore cette acuité, il est nécessaire de procéder aux premiers essais en plongeant le sujet en hypnose. Lorsque Les expériences auront été couronnées de succès en état provoqué (de préférence en somnambulisme), on les renouvellera à l'état de veille.

Expériences de polarité

Pour terminer cette étude des expériences à l'état de veille, disons un mot de la polarité. Ces expériences ne peuvent réussir qu'avec un sujet très sensitif.

Votre sujet étant debout devant vous, présentez à quelques centimètres de son front (+) la paume de votre main droite (+); vous êtes ainsi en position isonome ou excitante; votre sujet éprouve une impression de tiédeur, de chaleur désagréable. S'il est très sensitif, il ressent de l'excitation, du malaise et sa respiration devient difficile. Il se sent repoussé. Il en est de même pour l'aiguille aimantée, si vous présentez en face de son extrémité positive la partie positive d'un aimant. Si vous continuez l'action, le sujet s'endort.

En place de votre main droite, présentez votre main gauche. (—) au front (+): étant ainsi en position hétéronome ou calmante, vous aurez un effet inverse du premier. Votre sujet sent au front une impression de fraîcheur agréable, de calme, de bien-être; sa respiration se rétablit promptement. Sous cette action hétéronome, le sujet endormi se réveille et il se sent attiré vers votre main. Venez-vous à la retirer doucement, il la suit.

Vous obtenez les mêmes sensations de calme et d'excitation sur toute autre partie du corps. Il vous suffit de tenir compte de la polarité de la partie où vous appliquez ou présentez à faible distance la main.

Cette action magnétique peut se produire avec des corps intermédiaires. A l'insu du sujet, magnétisez deux verres d'eau, l'un positivement avec votre main droite et l'autre négativement avec votre main gauche. Placez ces deux verres sur une table à 30 ou 40 centimètres l'un de l'autre, sans mettre le sujet au courant de votre expérience, afin qu'il ne puisse subir d'influence, ni s'auto suggérer. Dites-lui seulement de goûter successivement à chacun de ces deux verres et de chercher à se rendre compte si l'eau qu'ils contiennent lui donne la même sensation.

Le sujet sensitif constate que l'eau magnétisée positivement est agréable, légèrement acidulée; l'eau magnétisée négativement, lui paraît fade, nauséabonde, désagréable. Les impressions sont d'autant plus nettes que l'acuité sensorielle du sujet est plus grande.

Toutes ces expériences sur la volonté, les gestes qui la traduisent et la polarité avec mille variations qu'il vous est sans cesse loisible d'imaginer, vous fourniront, l'objet de très nombreuses études.

LE SOMMEIL MAGNÉTIQUE

Comment on le produit. — Méthode des anciens magnétiseurs: les passes saturantes. — Du sommeil magnétique instantané. — Le sommeil magnétique produit à travers un mur. —Autres curieux procédés. Sièges et vêtements magnétisés. — Méthode des magnétiseurs polaristes. — Emploi de l'aimant. — Le sommeil naturel transformé en sommeil magnétique. — Le magnétisme devant la conscience.

Nous avons dit qu'il existait deux méthodes pour produire le sommeil magnétique.

1°. — Les passes;

2°. — La polarité.

Les passes doivent êtres faites très lentement. Exécutées ainsi, elles sont dites «

saturantes » ; elles sont effectuées de la tête à l'estomac. C'est la méthode dont usaient les anciens magnétiseurs.

La seconde méthode est de date récente. Elle consiste à mettre en présence deux mêmes modalités de magnétisme — en pratique, c'est le front du sujet (+) devant lequel le magnétiseur présente, à faible distance, sa main droite (+). La mise en présence de ces deux champs de rayonnement détermine une action isonome, d'où inhibition des centres nerveux et sommeil magnétique.

La première méthode vise à surcharger le sujet sensitif d'énergie magnétique; cette surcharge amène une fatigue des centres nerveux qui détermine le sommeil. La seconde cherche, par les polarités mises en présence, à provoquer une excitation qui arrive au même but. Dans les deux cas, les sens du sujet acquièrent une acuité d'autant plus grande que l'état provoqué est plus profond.

Avant de préciser les caractéristiques essentielles et les moyens d'action des deux méthodes, il est bon d'étudier les conditions que doivent réunir magnétiseur et sujet afin d'augmenter les chances de réussite.

Le sujet sensitif soumis à l'expérience doit être allongé à son aise ou assis très confortablement dans un fauteuil, les membres bien détendus, la tête appuyée. Il doit s'efforcer d'arrêter son travail cérébral, faire tous ses efforts pour ne penser à rien, pour n'être distrait par quoi que ce soit. Un sujet qui rit ou qui a peur ne pourra jamais être endormi, ou très difficilement. Il faut gagner la confiance de son sujet, afin qu'il ne présente aucune résistance consciente ou inconsciente. Ce calme physique et cérébral est absolument indispensable. Pour l'augmenter, expérimenter toujours dans une pièce faiblement éclairée, éloignée de tout bruit, devant peu de personnes. Il serait préférable, au début, d'être complètement seul avec le sujet, afin d'écarter plus encore les possibilités de distractions et d'excitations sensorielles. Si la pièce est éclairée artificiellement, la lumière sera atténuée, soit que vous baissiez la lampe, ou le bec de gaz, soit, en présence de la lumière électrique dont l'intensité ne peut être modifiée, en tamisant la clarté par l'interposition d'un écran entre la lumière et le sujet sensitif. La lumière, en aucun cas, ne sera vacillante comme celle d'une bougie, car les mouvements de la flamme pourraient distraire le sujet. D'ailleurs, pour diminuer encore les excitations visuelles, le sujet tournera le dos à la source lumineuse. Vous éviterez tout bruit, toute trépidation du parquet due au mouvement des voitures, en choisissant une pièce éloignée de la rue. Aucune conversation entre les assistants, s'il y en a. Le magnétiseur s'astreindra à ne marcher et ne parler que le moins possible. Plus le silence et le calme seront grands, plus les chances seront augmentées.

Le magnétiseur recommandera à son sujet d'être aussi calme que possible, de ne penser qu'à dormir, mais, pour ce faire, il ne devra recourir à aucune suggestion violente et brutale. Pour obtenir un état magnétique, toute suggestion verbale imposée doit être bannie. Aucun ordre. Le magnétiseur se borne à dire à son sujet, d'une voix douée: « Efforcez-vous d'être calme, le plus calme possible et pensez au sommeil ». Cette recommandation, tout à fait insuffisante pour déterminer l'hypnose, aidera cependant à créer chez le sujet un monoïdéisme favorable à la production du sommeil.

Quant au magnétiseur, il se placera debout, à une faible distance de son sujet. Si celui-ci est allongé sur une chaise longue, il se placera à sa droite. Le magnétiseur doit prendre

une position qui lui permette d'accomplir ses gestes sans aucune gêne, ni contorsion. Nous en avons déjà donné la raison: toute déperdition inutile de forces nerveuses nuit à la somme d'énergies dont dispose le magnétiseur; celui-ci ne doit donc pas gaspiller ses réserves; il doit rester calme en toute occasion. Le sujet, nous l'avons dit, doit s'efforcer d'obtenir un grand calme cérébral, il doit arrêter le torrent de ses idées sur une pensée de détente, de sommeil. Tout au contraire le magnétiseur doit être actif, actif non musculairement, mais en ce qui concerne les facultés supérieures de l'esprit: attention, volonté; c'est lui qui donne des forces et c'est le sujet qui les reçoit. L'opérateur se concentre de son mieux sur l'action à produire. Cette concentration mentale doit être calme, toute intérieure, ne donner lieu à aucun geste inutile; pas de contractions, de crispations, de serrements de poing. Il suffit que la volonté, manifestée intérieurement, soit ferme et continue. Le sommeil se produira d'autant mieux que votre pensée est plus complètement accaparée sur le résultat à obtenir. Ne vous laissez distraire par rien.

Pour aider à la fixation de votre pensée, regardez votre sujet au centre phrénologique de l'attention, à la ligne médiane du front, un peu au-dessus de la racine du nez. En fixant cette région, non-seulement vous trouvez un support pour votre propre attention, non seulement vous aidez à la concentration du sujet, mais vous surveillez celui-ci et sur son visage — le cadran des impressions — vous suivez les effets de votre magnétisation. Ainsi que nous le verrons au cours de cette étude, chaque fois que le sujet change d'état, ce passage se manifeste par une inspiration plus forte. Vous constatez cette inspiration par le mouvement plus intense de la poitrine, par le rejet de l'air expiré par le nez et par la modification des traits du visage qui l'accompagne presque toujours; quelquefois, ce changement est léger mais il est toujours visible; il n'échappe pas à un opérateur exercé. Il y a toujours utilité à regarder la physionomie du sujet et le mieux est de diriger un regard doux sur le centre de l'attention. En suivant la méthode des magnétiseurs polaristes, la main est présentée au front; elle cache donc le centre de l'attention; il suffit, dans ce cas, de diriger son regard vers le creux de l'estomac. Lorsqu'on voit qu'une forte inspiration se produit, écartez un instant votre main et observez les changements d'expression qui se manifestent sur le visage.

Y a-t-il des heures favorables à l'action magnétique ? Il faut toujours éviter de magnétiser après un fort repas: il est toujours préférable de ne pas intervenir — surtout en vue du sommeil, qui nécessite une action isonome, excitante — tant que la digestion n'est pas faite ou très avancée. Donc, le mieux est d'attendre deux à trois heures après l'ingestion des aliments. La meilleure période paraît être après le dîner entre 10 heures et minuit. A ce moment, les bruits et le mouvement de la rue ont presque complètement disparu.

Ajoutons encore une recommandation qui a son importance: Doit-on magnétiser une femme pendant son époque menstruelle ? En vue d'une action calmante, la réponse est affirmative, on ne peut attendre que des avantages de l'action magnétique car celle-ci agissant puissamment sur les nerfs vasomoteurs ne peut être qu'excellente pour la régularisation du flux menstruel. S'il s'agit d'une action isonome, il vaut mieux, pendant 3 ou 4 jours à dater du début de l'hémorragie, ne pas soumettre l'ensemble du corps à une puissante action excitante. On s'abstiendra donc de produire le sommeil pendant cette période. Quand nous disons qu'il ne faut pas intervenir magnétiquement durant la période des règles, c'est au seul point de vue expérimental, car en thérapeutique cette action —.

calmante ou excitante, suivant les cas — ne présente que des avantages.

Ces premières indications étant connues de nos élèves, abordons maintenant la production du sommeil. Deux méthodes, avons-nous dit, s'offrent à nous, celle des anciens magnétiseurs, celle des magnétiseurs polaristes. Voyons tout d'abord la première.

Méthode des anciens magnétiseurs

Par cette technique, l'expérimentateur cherche à transfuser sa propre énergie magnétique dans l'organisme du sujet. A cet effet, il se sert de passes, quelquefois d'impositions, procédés toujours renforcés par l'action de la volonté.

Le magnétiseur se place debout devant son sujet — ou sur le côté, si celui-ci est allongé. S'il est entraîné, il peut tout aussi bien s'asseoir; cependant, la station debout donne plus d'aisance aux mouvements et évite le balancement du corps qui peut faire craquer ou glisser la chaise quand on est assis. L'opérateur, après avoir recommandé au sujet d'être dans un état de calme physique et mental aussi parfait que possible, en excellente détente musculaire, exécute des passes saturantes, très lentes, de la tête au creux de l'estomac. Nous en avons donné la description. Chaque passe doit être faite très lentement, en 30 secondes environ, et à faible distance du sujet — 5 ou 10 centimètres. Le magnétiseur fait ces gestes très régulièrement et avec une volonté soutenue, toujours égale à elle-même. Persévérez.

Ce serait une erreur de croire que la première personne venue puisse être endormie en quelques minutes. Il faut souvent, au début, même en présence d'un sujet très sensitif, que le magnétiseur, si exercé soit-il, fasse des passes pendant une demi-heure environ, quelquefois plus. Cependant, à mesure qu'on renouvelle les tentatives, le sommeil se produit plus facilement et, en bien des cas, il suffit de 5 à 10 minutes pour plonger un grand sensitif en somnambulisme. De tels sujets, aussi sensibles, sont rares. En thèse générale, il faut magnétiser pendant 3/4 d'heure et même une heure. Encore n'obtient-on au début, qu'un état d'assoupissement: ce n'est pas la veille, car l'activité du sujet est sensiblement diminuée, il entend faiblement, ses paupières fermées lui semblent pesantes et, souvent, il ne peut les ouvrir; ce n'est pas non plus le sommeil car, parle-t-on au sujet sur un ton plus élevé, il se réveille de lui-même, sort de cet état alourdi, hébété, mais se souvient parfaitement de ce qui lui a été dit. En persévérant, après un nombre variable de séances, cet état d'assoupissement fait place au véritable sommeil.

La rapidité dans la production de l'état d'hypnose, tient, nous l'avons dit, d'une part à la sensibilité du sujet, d'autre part à la puissance du magnétiseur. Il est certain que, plus le magnétiseur est volontaire, maître de ses forces et plus ses chances sont grandes. On ne saurait donc trop ce perfectionner dans ce sens. D'autre part, le sommeil étant obtenu par une véritable transfusion de force vitale, une projection de force nerveuse, il y a avantage, au début des entraînements, à faire des séances assez longues. Vous devez consacrer à chaque essai 3/4 d'heure à 1 heure, sans toutefois dépasser ce temps. Avec des séances plus courtes, vous risqueriez de ne pas produire tout l'effet dont vous êtes capable. Mais

au-delà d'une heure, un magnétiseur novice n'a plus en lui suffisamment d'énergie pour espérer un résultat heureux. Toutefois des magnétiseurs entraînés peuvent, sans fatigue appréciable et avec un résultat constant, magnétiser pendant 2 et 3 heures consécutives. On peut même dépasser considérablement cette limite: en notre Science secrète nous avons montré comment, par souffle chaud, on peut accomplir de véritables miracles, ramener à la vie des êtres aux portes de la mort; mais de telles actions exigent une magnétisation continue qui doit se poursuivre jour et nuit jusqu'à ce que la phase critique soit passée.

Mais revenons à la production du sommeil. On devra procéder avec la plus grande régularité possible et faire les séances d'entraînement, de préférence, chaque jour à la même heure. Cette habitude crée une accoutumance toujours favorable au sujet. Le mieux, au cours de la période de développement est de magnétiser le sujet une fois par jour.

Relativement à la patience qu'il est souvent nécessaire de montrer à l'égard des sujets qu'on entraîne au sommeil, voici ce que dit le Docteur Charpignon :

« La magnétisation répétée plusieurs jours de suite, à la même heure s'il est possible, est nécessaire, parce qu'il est une loi du système nerveux qui le porte à répéter périodiquement les sensations qui l'ont affecté et qu'alors l'organisme a déjà fait seul une partie de l'action exercée la veille par la magnétisation. Cette remarque a soulevé l'objection de l'imagination, mais, répond très justement le Docteur Charpignon, il suffit, pour l'éloigner, de rappeler que les phénomènes nerveux provoqués par la magnétisation se produisent sur des gens dormant du sommeil ordinaire, sur des enfants à la mamelle, sur des personnes non prévenues et dans des circonstances tout à fait différentes de celles où on les magnétise.

« La répétition des magnétisations est quelquefois très longue avant d'amener le somnambulisme; elle peut durer des semaines, des mois, et, à la fin, couronner de succès la patience du magnétiseur. D'autres fois, ou l'on espère beaucoup d'un état cataleptique et d'isolement complet, on attend en vain pendant des mois entiers sans obtenir plus au dernier jour qu'au premier. Pour nous, ajoute le docteur Charpignon, quand la cinquième magnétisation ne nous a rien donné d'apparent du côté du système nerveux, nous cessons d'espérer aucun phénomène; quand, à la trentième, un sommeil magnétique avec isolement n'est pas devenu somnambulisme, nous ne l'attendons plus. Une fois pourtant, nous avons eu une somnambule très lucide à la cinquantième séance. »

On le voit, le magnétiseur doit s'armer de patience. Il est nécessaire de le savoir, car trop de débutants, illusionnés par des expériences truquées, s'imaginent, par un simple regard, pouvoir plonger en hypnose la première personne venue. Quelle désillusion les attendrait ! Le magnétisme, convenablement dirigé, est certes une force, mais il ne faut pas lui demander au-delà de ce qu'elle peut donner.

Du sommeil magnétique instantané.

Dans des cas exceptionnels, le sommeil magnétique peut être obtenu instantanément.

Il faut, bien entendu, que le magnétiseur soit sûr de lui-même et très entraîné. Le sujet doit être très sensible et avoir été endormi profondément, jusqu'à la léthargie, un assez grand nombre de fois.

Ces conditions remplies, voici comment on procède:

Le sujet est debout, les bras tombant le long du corps. Tout en causant avec lui, très naturellement, de manière à ne pas éveiller son attention, vous vous placez devant lui, à une distance de 1 mètre 50 à 2 mètres. Pour ne pas attirer l'attention du sujet, vous continuez machinalement à entretenir la conversation. En ce faisant, vous concentrez votre pensée sur l'idée du sommeil que vous voulez produire. En vous-même, vous rassemblez toutes vos énergies magnétiques. Après quelques instants, bien maître de vous, fermant votre main droite, vous l'élevez et la projetez très énergiquement vers le creux épigastrique (plexus solaire) de votre sujet. L'effet est instantané: sous cette projection le sujet s'écroule littéralement. Il s'affaisse d'autant plus lourdement que l'état du sommeil dans lequel il est entré est plus profond. Votre geste doit être énergique: c'est lui qui, soulignant votre effort mental, vous permet d'extérioriser instantanément votre force. Ce geste est comparable au coup de poing de la colère, mais, ici, vous ne tendez pas le poing, c'est plutôt le geste de jeter violemment quelque chose. Imaginez que vous tenez dans la main une poignée de sable et que vous la jetez d'un geste énergique, rapide, au creux de l'estomac de votre sujet. Naturellement, vous aurez eu soin de placer votre sujet auprès d'un fauteuil et d'avoir prévenu quelqu'un d'avancer ce siège au moment précis où vous projetterez votre magnétisme. Faute de cette précaution, le sujet s'écroulerait à terre et risquerait de se contusionner très sérieusement.

Le sujet sera endormi d'autant plus profondément qu'il est plus sensitif et que votre projection psychique aura été considérable. L'état le plus profond que vous puissiez espérer est la léthargie, le sujet étant dans un état complet de prostration. Il ne saurait aller au-delà car, ainsi que nous le verrons bientôt, après la léthargie, c'est l'extériorisation de la sensibilité, prélude du dédoublement et, pour obtenir ces états, il faut procéder avec beaucoup de douceur. Mais si l'action a été moins vivement ressentie, le sujet peut entrer ou dans l'état suggestif — état le plus superficiel du sommeil magnétique, — ou dans les états qui y font suite: la catalepsie ou le somnambulisme. D'ailleurs, le sujet étant dans un état superficiel, il vous est possible de le faire passer dans un état plus profond; il vous suffit de renouveler le procédé.

On conçoit que, faite en public, cette expérience est d'un grand effet. On est saisi, étonné de voir le sujet tomber à terre, sans passes. Cependant, étant donné sa brutalité, nous ne saurions le conseiller. Il ne peut d'ailleurs servir qu'à titre démonstratif et il fatiguerait le sujet si on le lui imposait constamment. Mieux vaut toujours procéder avec douceur car, si vous fatiguez un sujet, vous lui faites perdre l'acuité de ses facultés. Le sujet en éprouve des inconvénients qui peuvent être assez sérieux et vous restreignez considérablement votre champ d'expériences.

Le Sommeil magnétique produit à travers un mur.

Nous avons dit que la soie est un isolant du magnétisme et que certains corps sont des

absorbants de cette force (liquides, corps gras, etc.) Mais, exception faite de ces corps, le magnétisme traverse tout. Il rencontre, selon la nature du corps, — il en est de plus ou moins bons conducteurs, comme pour l'électricité — plus ou moins de résistance.

Un magnétiseur entraîné peut influencer un sujet à distance, même à travers une porte, un mur.

Cette dernière expérience est signalée par du Potet et vous pourrez la renouveler à volonté.

Faites asseoir un premier sujet près du mur. Derrière ce mur, juste dos à dos avec le premier sujet, placez, dans la même situation, un second sujet. En magnétisant fortement le premier sujet, votre influx le pénètre, traverse le mur et vient influencer le second sujet. S'ils sont également sensitifs, tous deux entreront en hypnose: celui qui est le plus près de vous s'endormira le premier, mais le second ne tardera pas à le suivre.

Vous pouvez renouveler l'expérience au travers d'obstacles de toute autre sorte, d'un grand rideau, par exemple, à la condition qu'il ne soit pas de soie, à travers une porte qui, étant moins épaisse qu'un mur, vous permettront d'agir avec plus de puissance sur le second sujet.

Si vous ne disposez que d'un seul sujet, vous pouvez l'endormir en le magnétisant à travers le mur. Il est nécessaire de prévenir toute auto suggestion. Ne mettez personne au courant de votre expérience. Sous un prétexte ou un autre placez le sujet exactement à l'endroit où vous désirez qu'il soit et faites vos magnétisations, à son insu, de l'autre côté de la pièce.

Vous serez étonné du résultat. De telles expériences démontrent que l'influence magnétique agit Sans suggestion ou autosuggestion. La présente expérience est une des meilleures qui soient pour développer aussi bien la force magnétique que la volonté.

Autres curieux procédés

Voici une expérience que vous pouvez tenter avec un sujet très sensitif:

image

Fig. 156. — Le sommeil magnétique produit à travers un mur.

Magnétisez un fauteuil pendant 1/4 d'heure ou 20 minutes en usant, vis à vis de ce meuble, des mêmes procédés que vous emploieriez à l'égard d'un sujet, c'est-à-dire des passes très lentes, saturantes. Votre but est de charger le fauteuil de votre force magnétique: les parties rembourrées vont faire office d'accumulateur. L'opération terminée, faites entrer votre sujet. Celui-ci ne sera pas mis au courant de votre expérience. Priez-le seulement, pour un motif quelconque, de s'asseoir dans le fauteuil magnétisé. Le mieux serait de lui conseiller de s'y mettre bien à l'aise et de le laisser un moment sans lui adresser la parole. S'il vous parle, répondez-lui doucement. Evitez de l'entretenir d'un sujet qui l'oblige à réfléchir. Le mieux est de ne pas s'occuper de lui.

Causez avec une autre personne ou paraissez vous absorber dans une lecture, dans la recherche d'un document. Moins votre sujet sera distrait et plus il subira votre influence.

Votre sujet est-il très sensitif ? Il n'est pas sitôt assis qu'il éprouve de la gêne. Une sensation de chaleur désagréable, d'engourdissement, une lassitude l'envahit et le voici qui s'endort profondément. Les moins sensitifs peuvent ne ressentir que les signes précurseurs du sommeil: leurs idées s'obscurcissent, leurs forces diminuent et, dans un temps plus ou moins long, un état de lassitude les envahit. Ils perdent quelquefois le contrôle sur eux-mêmes: vous les questionnez, ils ne savent où ils sont. C'est le début de l'hypnose, l'état suggestif, dans lequel le sujet n'a plus la possession de ses facultés et accepte sans discussion les suggestions que vous lui proposez. Si vous laissez l'influence continuer son action, votre sujet entre dans un sommeil de plus en plus profond et vous voyez apparaître la catalepsie, le somnambulisme, voire la léthargie.

Vous pouvez amener le sommeil en vous servant d'objets magnétisés. Par applications et passes, magnétisez un morceau d'étoffe assez gros (une serviette, un paquet d'ouate, un fichu) avec la volonté de le saturer de votre force, et donnez-le à tenir à votre sujet sans le mettre au courant de votre expérience. S'il est très sensitif, il sentira bientôt les effets de votre magnétisation, éprouvera les phénomènes d'excitation désirés et tombera en sommeil.

Dans le même ordre de faits, vous pouvez tenter encore une très curieuse expérience: magnétisez pendant 1/4 d heure environ, avec volonté, le manteau ou la jaquette de votre sujet. Faites-le à son insu, pendant qu'il est en état d'hypnose, par exemple. Après avoir accompli les expériences que vous vous étiez proposé de faire, réveillez le sujet. Une fois bien dégagé, aidez-le à passer sa jaquette ou son manteau. Comme il arrive fréquemment quand on reconduit un visiteur, retenez-le pendant quelques minutes dans votre appartement. Examinez attentivement votre sujet. Vous le voyez changer de physionomie: ses traits diminuent de vivacité et tendent à se fixer; il éprouve une sensation de gêne qu'il ne s'explique pas. Vous lui parlez, il ne saisit pas avec autant de rapidité le sens de vos paroles; il fait effort pour suivre vos pensées. Il était éveillé il y a quelques minutes à peine et le voici qui passe insensiblement en état suggestif. Si vous lui parlez, il vous répond avec difficulté, peine à rassembler ses idées qui le fuient. Vous lui dites qu'il est au bal, il en est bientôt persuadé; il entend l'air que vous lui suggérez d'entendre.

Cette expérience est curieuse, mais elle ne réussit que sur des sujets très sensitifs et ayant déjà été endormis nombre de fois.

On comprendra aisément pourquoi nous conseillons de retenir le sujet après qu'il a endossé le vêtement magnétisé. En effet si l'action magnétique se produisait dans la rue, le sujet, privé de son contrôle sur lui-même, pourrait être en butte aux pires inconvénients. Il se peut que la fraîcheur de l'air extérieur le mouvement des passants et des voitures soient suffisants pour le tirer de son sommeil, mais il se pourrait aussi que ce fût un motif de plus de somnolence. Même si le sujet ne ressentait aucune influence, il ne faudrait pas le laisser partir sans dégager le vêtement. Pour cela, il suffit de faire, à l'égard de l'étoffe ce que vous feriez pour le sujet en sommeil: des passes transversales et du souffle froid. De la sorte, vous n'aurez pas à craindre un effet à longue échéance, quand le sujet se trouvera seul.

image

Fig. 157. — Production du sommeil magnétique par polarité

Autre recommandation importante. Lorsque vous magnétisez le vêtement, ayez soin que votre sujet, s'il est endormi, soit dans un état suggestif, cataleptique ou léthargique, mais non dans le somnambulisme, au cours duquel il pourrait, s il est lucide avoir connaissance de vos intentions, voir et suivre vos gestes. Il serait informé de votre projet, ce qui fausserait votre expérience.

Etudions maintenant les moyens de provoquer le sommeil en suivant les lois de la polarité.

Méthode des magnétiseurs polaristes.

Nous avons dit qu'une action isonome (deux pôles du même nom — positif et positif ou négatif et négatif — mis en présence à faible distance ou par contact) détermine une excitation. Cette excitation, si elle est suffisante, provoque une suractivité des centres nerveux amenant le sommeil.

Selon cette méthode, voici comment il est préférable d'agir pour amener l'hypnose. Le sujet est assis ou allongé, bien à son aise et dans un état de calme le plus grand possible. Présentez la paume de votre main droite à 5 ou 10 centimètres de son front (+) et maintenez-la ainsi jusqu'à la production du phénomène désiré. Il ne faut pas contracter votre main, mais la présenter et la maintenir doucement, calmement, sans contraction musculaire. Si votre sujet est allongé, le mieux est de vous asseoir près de lui, à sa droite; vous pouvez ainsi présenter votre main sans fatigue. Regardez votre sujet au creux de l'estomac car, à moins de vous placer un peu de côté, votre main cache son visage et suivez attentivement le processus de votre action en observant le mouvement respiratoire. Un grand sensitif entre en sommeil en quelques minutes, d'autant plus rapidement qu'il est plus entraîné et que sa sensitivité est plus grande. Souvent, au début, il faut de longues séances, 3/4 d'heure et plus, avant d'obtenir un état profond. Quelquefois, le sommeil ne se manifeste qu'après un grand nombre de séances répétées. Il faut toujours s'armer de patience.

On peut obtenir une position isonome en présentant la main gauche (—) à la nuque (—), mais, pour une action excitante, la main droite étant plus active, il est toujours préférable de mettre en présence deux polarités positives. Le mieux, donc, est d'agir au front du sujet (+) en présentant la main droite (+). Ce seul procédé suffît pour amener l'hypnose chez les grands sensitifs, mais il faut maintenir la main près du front, à une très petite distance, pendant toute la durée de la séance d'entraînement (3/4 d'heure à une heure). L'opérateur doit montrer une patience infinie s'il veut que ses efforts soient couronnés de succès.

On peut encore obtenir le sommeil par une double action isonome que le magnétiseur obtiendra en se plaçant à la droite du sujet et en plaçant sa main droite (+) au front (+), sa main gauche (—) à la nuque (—).

Emploi de l'aimant.

L'aimant peut aider à provoquer le sommeil magnétique. Hector Durville a fait construire dans ce but une lame magnétique dont la courbure affecte la forme du front (lame n° 3); elle est maintenue à cette partie du corps à l'aide d'un caoutchouc spécial qui se fixe à la nuque.

Placé en position isonome, c'est-à-dire le pôle + de l'aimant posé sur le côté droit (+) du front, et le pôle — sur le côté gauche (—), cet appareil amène lé sommeil magnétique d'autant plus rapidement que le sujet est plus sensitif. L'action est certes moins rapide qu'avec le magnétisme humain, mais l'aimant présente cet avantage qu'il peut être appliqué très longtemps, sans causer aucune fatigue au magnétiseur. D'autre part, l'usage de l'aimant n'exige de l'opérateur aucune qualité particulière, aucune étude préparatoire. Tous les sujets sensitifs qui ont déjà été induits au sommeil, peuvent ensuite s'endormir et se réveiller eux-mêmes en utilisant une de ces lames magnétiques (n° 3). Le sommeil amené par l'aimant est, en tous points, comparable à celui provoqué par le magnétisme humain.

Quels avantages réciproques présentent les deux méthodes, celle des anciens magnétiseurs — les volontistes — et celle, plus récente, des magnétiseurs polaristes ? La première est certes, dans la majorité dés cas, beaucoup plus rapide, mais la seconde donne des états infiniment plus nets. Nous conseillons donc d'employer la première, de préférence dans les débuts, mais, dès que les états du sommeil apparaissent avec une certaine netteté, il y a avantage réel à n'utiliser que la polarité. Cette méthode permet, en effet, de mieux doser l'action, de l'arrêter dès qu'on le désire, puisqu'il n'y a qu'à retirer sa main. Il n'en est pas ainsi avec les passes: le sujet est saturé, entouré de champs de forces; il continue à assimiler le magnétisme quelque temps encore après que les gestes ont cessé.

Le sommeil naturel transformé en sommeil magnétique

II est des sujets sensitifs qui ne peuvent, par suite d'une résistance consciente ou inconsciente, être endormis. Il est cependant possible de les plonger en hypnose. Il suffit de transformer leur sommeil naturel en sommeil magnétique. Voici comment on procède:

Pénétrer sans bruit dans la chambre où le malade sommeille et prendre le plus grand soin de ne pas troubler son repos. Etablir le rapport en se plaçant debout auprès de lui et présenter la main droite au niveau du creux de l'estomac (plexus solaire.) Demeurer dans cette attitude une dizaine de minutes, toujours avec la volonté calme, soutenue, d'équilibrer sur le magnétisme du sujet votre propre magnétisme. Le rapport étant établi, en évitant toujours de faire aucun bruit capable d'interrompre le sommeil naturel, employer les procédés déjà indiqués comme susceptibles de provoquer l'hypnose. Au début, il est préférable d'utiliser les passes. On les exécutera très lentement, avec les deux mains, du sommet de la tête à la région du ventre.

Le sommeil magnétique est toujours un peu lent à se manifester. Il se produit,

d'ailleurs, par étapes successives dont on ne se rend pas toujours un compte parfait. Donc, s'armer de patience et ne pas brusquer les choses. Dans les meilleures circonstances, il faut, pour un débutant, compter une bonne demi-heure avant que le sommeil soit complet. A ce moment, il est bon de vérifier si le sujet est sous votre influence.

Voici un procédé qui permet de s'assurer si le sujet est passé du sommeil naturel au sommeil magnétique:

En sommeil magnétique, le sujet est passif. Vous pouvez agir sur toutes ses fonctions et spécialement sur sa respiration. C'est en partant de ce fait que vous contrôlez l'effet produit. Cherchez à rythmer votre respiration sur celle du sujet endormi: aspirez l'air en même temps que lui, rejetez-le quand il rejette celui qui remplit ses poumons. Ayez soin d'établir un synchronisme parfait entre sa respiration et la vôtre; un à peu près ne vous donnerait pas le moyen de contrôle qui vous est utile pour suivre l'expérience intentée. Il vous faut au moins une quinzaine de respirations synchroniques pour adapter complètement votre rythme respiratoire sur celui du sujet. Cela fait, modifiez progressivement votre manière de respirer. Augmentez graduellement la rapidité de votre souffle. Emplissez vos poumons dans un laps de temps un peu plus court et rejetez l'air avec un peu plus de promptitude. Continuez cette augmentation par une progression lente. Si la respiration de votre sujet est complètement rythmée sur la vôtre, vous pouvez être assuré qu'il est en sommeil magnétique. Au contraire, si le sujet est encore en sommeil naturel, vous êtes sans action sur lui et il conserve son rythme respiratoire sans la moindre altération.

Le sujet ne peut que gagner à dormir du sommeil magnétique qui est plus reposant que le sommeil naturel. Vous pouvez sans crainte le laisser toute la nuit dans l'état provoqué. Il vous suffit de lui donner, sur un ton très doux, de plus en plus doux, l'ordre d'être calme et de continuer à dormir. Vous le quittez sans faire de bruit. Au cours de la nuit, le sujet repasse insensiblement du sommeil magnétique au sommeil naturel. Si vous lui donnez le conseil de ne s'éveiller qu'à telle heure, votre suggestion se réalisera. Sinon votre sujet s'éveillera de lui-même à son heure habituelle, ne conservant aucun souvenir de ce qu'il a pu dire ou faire en hypnose.

Le Magnétisme devant la conscience

Ces expériences ne sont pas sans amener quelque objection.

Certaines personnes s'imaginent que l'on peut, sous l'influence magnétique forcer un sujet à commettre une action qu'il réprouverait à l'état de veille. Ceci est faux. Il vous est facile d'en avoir la preuve. Changez le sommeil naturel d'un sujet en sommeil magnétique. Ayez soin de procéder à cette expérience de telle sorte qu'il ne puisse s'en douter, afin que sa conscience n'ait pas la moindre idée de votre tentative et ne puisse pas le mettre instinctivement sur ses gardes. Une fois le sommeil magnétique obtenu, ordonnez à un honnête garçon d'aller voler un objet précieux ou à une femme estimable de commettre des actes contraires à la pudeur, votre sujet échappera à votre emprise et s'éveillera. En aucun cas, vous ne réussirez à pervertir un être normalement équilibré, à le conduire dans des voies défendues.

Nous insistons sur ce fait, parce que c'est une critique que les personnes peu au courant du magnétisme font contre l'emploi de cet agent naturel. On croit couramment que la magnétisation est un acte immoral. Il n'en est rien. Le sujet, quoique profondément endormi, conserve toujours l'exercice de sa volonté et sa personnalité reste entière. Il peut toujours se réveiller par un sursaut de sa conscience. Il ne s'abandonne à son magnétiseur que s'il a la plus entière confiance.

Le magnétisme aide au développement complet de l'être humain. Il ne saurait en aucun cas lui être contraire.

LES ÉTATS SUPERFICIELS

de l'Hypnose

Les subdivisions du sommeil magnétique. — La paralysie magnétique. Comment la produire. — La succession des états magnétiques. Etat suggestif. — Troubles sensoriels. — Troubles psychiques. — Quelques expériences récréatives. La suggestion post-magnétique. — Etat cataleptique. — La contracture générale. — Etat somnambulique. Le somnambulisme naturel; ses caractéristiques. Puységur découvre fortuitement le somnambulisme.— Les 7 phases du somnambulisme magnétique. — I. Rapport. — II. Sympathie au contact. — III. Sympathie à distance. — IV. Lucidité les yeux fermés. — V. Lucidité les yeux ouverts. — Vl. Extase. — La suggestion musicale. — VII. Contracture. — Etat léthargique.

Abordons maintenant l'étude des différents états du sommeil magnétique. Ce sommeil est très différent du sommeil suggestif et du sommeil hypnotique. Il se subdivise en plusieurs états qui, du plus superficiel au plus profond, se présentent dans cet ordre:

1°. — Etat suggestif: appelé encore état de crédulité par de Rochas;

2°. — Etat cataleptique;

3°. — Etat somnambulique, se subdivisant lui-même en 7 phases que nous aurons à étudier en détail: 1) rapport; 2) sympathie au contact; 3) sympathie à distance; 4) lucidité les yeux fermés; 5) lucidité les yeux ouverts; 6) extase; 7) contracture ;

4°. — Etat léthargique.

Au-delà, nous trouvons l'extériorisation de la sensibilité et le dédoublement.

Ces états se produisent par action excitante, soit qu'on cherche à surcharger le sujet par des passes, soit en mettant deux polarités de même nom en présence. Pour faire cesser le sommeil, il suffit de dégager le sujet par passes longitudinales rapides (passes à grands courants), passes transversales et souffle froid tout autour de la tête, ou, si on utilise la polarité, de créer une action hétéronome: main gauche (—) au front (+). En se réveillant, le sujet repasse par tous les stades qu'il franchit à l'aller: dédoublement, extériorisation de

la sensibilité, léthargie, somnambulisme, catalepsie, état suggestif.

Que se passerait-il si vous laissiez la main gauche au front c'est-à-dire si, le sujet revenu à l'état de veille, vous continuiez l'action calmante ? Il se produirait une diminution progressive des forces du sujet pouvant aller jusqu'à la perte complète de la sensibilité, d'où le nom d'état de paralysie donné à cet état par les magnétiseurs. Cet état, qu'on pourrait confondre avec la léthargie, s'en différencie cependant, en ce que le sujet paralysé magnétiquement, n'a ni les yeux révulsés lorsqu'on soulève les paupières, ni cette hyperexcitabilité neuromusculaire caractéristique de la léthargie. Soulevez la paupière et vous voyez le globe de l'œil à sa place normale et nullement révulsé; frictionnez énergiquement un muscle, il n'entre pas en contracture comme il le ferait en léthargie. Poussé plus loin, cet état de paralysie magnétique pourrait présenter des dangers. Le colonel de Rochas expérimentant avec Mme Vix, merveilleux sujet qui fut développé par Hector Durville et lui servit de sujet de démonstration pendant de longues années à la Société Magnétique de France, dit avoir obtenu sur elle « une paralysie générale présentant de telles ressemblances avec la mort qu'il n'a pas osé continuer les expériences. Dans une telle expérimentation, on ne saurait conseiller aux élèves trop de prudence.

Les états se succèdent dans l'ordre que nous avons indiqué. Toutefois, ils n'apparaissent pas d'emblée mais successivement, à mesure que le sujet se développe. Plus vous soumettez votre sujet à la magnétisation, et plus les états apparaissent avec netteté. Il faut beaucoup de persévérance. Les sujets qui présentent avec précision toutes les subdivisions de l'hypnose ont été entraînés pendant plusieurs années. Les états sont d'autant plus nets que vous procéderez avec persévérance et douceur. Il ne faut jamais, sous peine de perdre les qualités du sensitif, aider votre action magnétique par la suggestion ou par l'hypnotisation. Ces deux procédés, trop brutaux, ne sauraient convenir à un sensitif, organisme délicat que la moindre commotion, la plus petite fatigue peut gêner. C'est ce qui explique pourquoi les expérimentateurs qui ont voulu combiner le magnétisme avec les autres procédés n'ont obtenu que des états frustes, transitoires, dans lesquels le sujet voit ses facultés décroître, alors que la magnétisation, employée seule, les amplifie, augmente l'acuité sensorielle et l'activité psychique.

Ainsi, de Rochas, qui, au début de ses recherches, a suivi la vogue de l'hypnotisme, a joint aux passes ou à la polarité, la pression des pouces (procédé nettement hypnotique). C'est peut-être pour cette raison qu'il a constaté, entre les différents états du sommeil, une courte période de léthargie. Selon lui, le sommeil se présente ainsi: état de crédulité (ou suggestif), léthargie, catalepsie, léthargie, somnambulisme, léthargie, état de rapport, léthargie. Les trois premières périodes de léthargie n'offrent pas de signes nettement caractérisés: le sujet, dit de Rochas, présente une apparence de prostration beaucoup plus accentuée que dans les états voisins.

Ces périodes de léthargie sont une gêne dans le développement et diminuent la netteté des états réels: ce qui explique pourquoi de Rochas fait un état de rapport différent du somnambulisme, alors que Hector Durville considère le rapport comme une subdivision du somnambulisme. Le mieux donc, pour la production des états magnétiques, est de ne

servir que du magnétisme, à l'exclusion de l'hypnotisme et de la suggestion. On se met ainsi dans les meilleures conditions de réussite.

Ce point une fois bien connu de nos élèves, abordons en détail l'étude des différents états.

Etat suggestif

C'est l'état le plus superficiel de l'hypnose et il a passé longtemps inaperçu. Les élèves de Charcot avaient bien remarqué que, quand un sujet exécute une suggestion post-hypnotique, il entre dans un état spécial, caractérisé par de l'anesthésie cutanée. Ils appelèrent cet état, comme étant intermédiaire entre la veille et le sommeil: somnambulisme éveillé ou veille somnambulique, mais ils ne l'étudièrent pas. Ils le constataient seulement à l'état spontané, ne pouvant le produire à volonté par leurs procédés brutaux qui faisaient passer le sujet de la veille à la catalepsie ou même dans un état plus profond: somnambulisme ou léthargie.

Le Docteur Liébeault a décrit sous le nom d'état de charme un état qui a quelque analogie avec l'état suggestif. Mais ce sont les magnétiseurs qui ont obtenu avec une entière netteté cette étape du sommeil. Le colonel de Rochas appelle cet état: état de crédulité et Hector Durville état suggestif.

En état suggestif, le sujet a toutes les apparences de l'état de veille et il reste en pleine communication avec le monde extérieur. Ses yeux sont ouverts et il entend. Cependant, ses traits sont légèrement modifiés: son visage révèle moins d'activité qu'à l'état de veille. Il ne paraît pas hébété toutefois, comme il le serait si cet état avait été obtenu par un moyen hypnotique. Mais, si nous étudions avec plus de soin cet état si peu apparent, nous constatons des modifications profondes dans les perceptions sensorielles et dans l'activité psychique.

Troubles sensoriels. — La sensibilité a diminué. Quelquefois, chez les grands sensitifs, la sensibilité générale a disparu complètement. Ils ne sentent ni un contact, ni une douleur, ni une piqûre. Toutefois, cette insensibilité est toute superficielle. Piquez légèrement le sujet, il ne sent rien, mais, si vous enfoncez l'épingle, le sujet accuse la douleur; il la ressent avec beaucoup moins de netteté que dans l'état normal, mais il a conservé sa sensibilité profonde.

Les sens étant localisés à la périphérie du corps sont, par conséquent, très émoussés. L'acuité du goût baisse sensiblement, parfois même le sens est totalement aboli. Faites goûter de l'aloès à votre sujet, il n'accusera pas l'amertume ou ne la ressentira que très peu.

Il en est de même pour l'olfaction. Votre sujet étant très nerveux, a certainement, dans son état normal, un sens délicat des odeurs. En état suggestif, si vous lui présentez de l'ammoniaque ou toute odeur violente, il les sentira d'autant moins que l'état suggestif est plus caractérisé.

Le sens musculaire — par lequel, sans nous aider de la vue, nous nous rendons compte de la position exacte d'un membre ou de l'effort à faire pour atteindre un objet — est perturbé. On le trouve souvent très affaibli, sinon supprimé. Je demande à un de mes sujets dans quelle position se trouve son bras, le sujet hésite, cherche, puis incline un regard sur le membre; à ce moment seulement, il est en état de préciser dans quelle attitude il se trouve. Je prie le sujet de porter rapidement l'index à son nez: le sujet exécute maladroitement le mouvement ordonné et n'atteint son but qu'après quelques essais infructueux.

L'ouïe est le moins affecté de tous les sens. Le sujet continue à être en rapport avec tout le monde: il entend et peut répondre; cependant, la finesse de l'ouïe est atténuée.

Sur la vue, les perturbations sont, dans certains cas, très nettes. Bien que l'on ne puisse pas tirer de ces expériences une loi générale, nous avons constaté chez la plupart de nos sujets, trois sortes de troubles, visuels:

image

Schéma du champ visuel.

Fig. 158. — Champ visuel normal Fig. 159. — Champ visuel rétréci

1°. — Une diminution notable de l'acuité visuelle;

2°. — Un rétrécissement du champ visuel;

3°. — Un rétrécissement concentrique du champ visuel des couleurs.

On sait que l'acuité visuelle est normale lorsqu'on peut distinguer à 5 mètres de l'œil deux points rapprochés l'un de l'autre de telle sorte qu'ils soient vus sous un angle de une minute; si l'on éloigne les deux points, l'œil n'en perçoit plus qu'un, ils se confondent. J'ai constaté sur des sujets une diminution très notable de l'acuité visuelle dans l'état suggestif: deux points, suivant l'angle convenable, se confondent à 3 mètres.

Le rétrécissement du champ visuel est net en ce qui concerne les couleurs.

Le champ visuel est la portion de l'espace dans laquelle est vu un objet; cet espace est limité par une circonférence. Un objet placé dans cette circonférence tombe sous les yeux; placé hors de cette zone, il échappe à la vision. Si, dans le champ visuel normal, on place des verres de couleur, on constate que toutes les couleurs ne cessent pas d'être vues à la même limite; autrement dit, il y a un champ visuel spécial pour chaque couleur: c'est ainsi que le violet disparaît le premier du champ visuel, le vert ensuite, puis le rouge, l'orangé, le jaune et enfin le bleu. Ceci se passe dans un champ visuel normal. D'autre part, on sait que, dans certaines névroses, il existe très souvent un rétrécissement concentrique du champ des couleurs, à tel point que le violet peut disparaître complètement: dans ces cas, le sujet ne voit jamais cette couleur. Il était intéressant de savoir si ce rétrécissement concentrique peut être provoqué par la diminution d'activité qu'entraîne l'état suggestif. Nos expériences répondent affirmativement.

Arrivons maintenant aux troubles psychiques.

Troubles psychiques. — Le sujet a perdu la notion de sa personnalité. Questionnez-le, il ne sait qui il est, ni où il est, et il accepte vos suggestions avec une facilité d'autant plus grande que l'état suggestif est plus nettement caractérisé. Demandez-lui son nom: il cherche à se souvenir, son nom lui vient bien à l'esprit, mais il doute que ce soit le sien et, si vous lui affirmez qu'il s'appelle Agathon, Nicéphore ou tout autre nom aussi invraisemblable, il fait effort pour réfléchir, il hésite, mais si vous insistez, il cède à votre ascendant et accepte le nom que vous lui donnez. Il le fait sien, d'autant mieux et d'autant plus vite qu'il est plus sensible et que votre suggestion est mieux faite. Il acceptera bientôt, sur simple affirmation, les choses les plus extravagantes: il se croira un chat ou un chien, se mettra de lui-même à quatre pattes, miaulera ou aboiera. Voulez-vous qu'il soit enfant, vieillard, gendarme, équilibriste ? Il incarne aussitôt la personnalité que vous lui imposez: il joue à la poupée, se courbe sur une canne, marche avec peine. Si vous lui affirmez que le bord du tapis est une corde raide, il s'y place sur un pied et se tient en équilibre. Il ne faut cependant pas croire que vous pouvez, en ce moment, faire accomplir à votre sujet des actes supérieurs à ceux qu'il peut produire à l'état de veille. Il ne deviendra ni un excellent équilibriste, ni un orateur, ni un ténor; vous remplacez sa volonté par la vôtre, mais vous ne créez pas en lui des facultés absentes. C'est un automate qui accomplit, sans en avoir conscience, les actes que vous imposez. Vous pouvez tirer de ce fait quantité d'expériences comiques et sans danger. Affirmez au sujet qu'il habite sur un marronnier des Tuileries, qu'il est concierge à l'Obélisque, il acceptera ces faits absurdes. Dites-lui qu'il se nomme Nabuchodonosor ou tout autre nom très long et qu'il est atteint de bégaiement, qu'il ne peut arriver à prononcer son nom, il fera des efforts, considérables sans y réussir, prononcera deux ou trois syllabes et s'empêtrera dans les suivantes.

Si l'état est très franc, le sujet, n'ayant pas l'usage de son intelligence, est incapable de prendre une décision. Vous levez son bras, il le garde en l'air pendant un certain temps, puis le membre retombe.

Vous pouvez, par suggestion, créer chez votre sujet des hallucinations de toute sorte: olfactives, tactiles, gustatives, auditives ou visuelles.

Suggérez-lui qu'il entend de la musique, une valse par exemple, il la fredonnera, il la dansera même, avec plus ou moins de grâce. Il invitera la personne que vous lui désignerez et dansera avec un balai ou une chaise, si vous lui affirmez que c'est une charmante jeune femme.

Suggérez à votre sujet qu’il éprouve une grande sensibilité tactile, le moindre contact le fera crier comme un écorché. Si vous lui affirmez que cette sensibilité excessive se localise dans les pieds et que vous touchiez sa chaussure légèrement avec le bout d'une canne, il criera de douleur, se contorsionnera. Par contre, si vous lui dites que sa sensibilité est supprimée, vous pouvez le piquer, il ne sentira rien.

Sur le goût, les expériences sont très nettes: si vous avez dit à votre sujet qu'il ne sent rien, les saveurs les plus accusées le trouvent insensible. Vous pouvez même pervertir entièrement ce sens, faire trouver l'aloès délicieusement sucré, le sel fade, ou le sucre d'une amertume insupportable. Il est plaisant de voir une personne gourmande rejeter avec une grimace dégoûtée des bonbons qu'elle croquait tout à l'heure avec un réel plaisir.

Il vous est aisé d'obtenir avec l'olfaction des résultats analogues: vous pouvez retirer

entièrement l'odorat à votre sujet ou le pervertir aussi complètement que vous avez fait pour le goût; il se délectera aux odeurs les plus repoussantes et repoussera avec horreur les plus suaves parfums.

Enfin, relativement à la vue, il vous est facile de créer chez votre sujet toutes les hallucinations que vous voudrez. L'étude des hallucinations visuelles créées en état suggestif nous permet d'affirmer:

1°. — Que, dans l'état suggestif, l'hallucination sensorielle est vraiment perçue comme une sensation réelle; ce fait a été reconnu par l'école de la Salpetrière comme existant en somnambulisme;

2°. — Que, puisque l'hallucination se comporte comme une sensation réelle, elle doit présenter tous les caractères d'une sensation réelle (persistance sur la rétine, etc.). En effet, la suggestion d'une bonne saveur fait saliver, celle d'une mauvaise odeur (ammoniaque) fait éternuer; pour la vue, l'hallucination doit persister sur la rétine et donner naissance à la notion des couleurs complémentaires. Toute image qui s'imprime sur la rétine y reste un certain temps; c'est sur ce principe que repose la découverte des premiers cinématographes. On sait, d'autre part, qu'une couleur complémentaire est celle qui, superposée à une autre, donne du blanc; ainsi, le rouge est complémentaire du vert, parce que le rouge, superposé au vert, donne le blanc.

Nous avons fait l'expérience suivante qui montre que, dans l'état suggestif, l'hallucination provoquée présente les mêmes caractères que l'image réelle.

Je montre au sujet un carré blanc et lui affirme qu'il est rouge; il le voit rouge. Je fais fixer un instant le carré prétendu rouge et remplace le carré rouge par un papier blanc. Le sujet déclare alors voir, sur le papier blanc, se dessiner un carré vert. Un œil normal, fixant un carré vraiment rouge aurait éprouvé cette même apparition du carré vert. En un mot, l'hallucination se comporte comme une image réelle.

L'état suggestif offre la possibilité d'intenter de très nombreuses expériences curieuses ou récréatives. Cependant, nous ne saurions trop recommander à nos élèves de ne jamais terminer l'étude de cet état sur une suggestion capable de causer quelque trouble au sujet, si elle persistait au réveil. Il faut toujours que la dernière suggestion replace le sujet en pleine possession de lui-même. Si vous continuez à approfondir le sommeil, vous risquez que l'effet de la dernière suggestion vienne gêner la production de l'état suivant, et si vous procédez au réveil, le sujet ne s'en trouvera que mieux à son aise, donc plus disposé à se prêter, un autre jour, à de nouvelles recherches.

Une expérience d'un grand effet, que vous pouvez faire aisément, est de suggérer à votre sujet plusieurs personnalités à la fois. Par exemple, à gauche, il est un gendarme, à droite un voleur: il peut même incarner un juge au centre. Vous pouvez faire causer ensemble ces trois personnes. C'est d'abord le voleur qui est invité à exposer ses larcins, les conceptions qui l'ont conduit à ce genre d'existence: votre sujet accepte cette personnalité et parle en conséquence, mais le sujet ne s'exprimera que du côté gauche de la bouche et, s'il fait des gestes, ce sera seulement avec la main gauche, tout le côté droit restant passif. Maintenant, vous faites intervenir le gendarme: «Voleur, taisez-vous et laissez le gendarme parler ». Aussitôt votre sujet change de thème, il manifeste son

horreur pour les théories subversives émises par le voleur et son désir de le remettre aux mains de la Justice. Tous les gestes que fera l'honnête Pandore seront faits de la main droite, la gauche demeurant inerte et il ne parlera que du côté droit de la bouche. Vous le faites taire et vous accordez la parole au juge. Votre sujet, en développant ses vues sur les lois, ne peut parler que du bout des lèvres et tout geste lui est interdit. On imagine facilement l'effet comique de cette conversation de ces trois personnes qui n'en font qu'une et que vous pouvez faire se répondre: il vous suffit pour cela de dire à votre sujet que les trois personnes qui sont en lui vont entrer en discussion.

Si vous dites au gendarme de faire tout son possible pour arrêter le voleur et au voleur de faire de son mieux pour éviter d'être pris, la scène devient des plus amusante. Le bras droit (gendarme) cherche à saisir le bras gauche (voleur) qui se dérobe. L'un et l'autre, à votre commandement, mettent toute leur action pour arriver au but fixé. Parfois, le sujet se roule à terre et s'aidant des jambes, les deux personnalités essaient de s'enrouler, ce qui amène des contorsions invraisemblables. Le corps roule à terre dans les poses les plus cocasses. Un ordre de votre part, affirmant que le voleur est pris et mis en lieu sûr, voilà le gendarme tout fier.

Vous pouvez encore, en état suggestif, donner à votre sujet des suggestions à échéance plus ou moins lointaine. Dites-lui que, dans 5 minutes, à son réveil, demain, dans tant de jours, il aura telle pensée, accomplira tel acte, vous écrira, viendra vous voir, etc. C'est la suggestion post-magnétique. Cette suggestion se produira d'autant mieux à échéance que vous aurez pris soin d'en rattacher l'accomplissement à un fait précis. Dites, par exemple, à votre sujet: « Quand telle heure sonnera, vous éternuerez...», ou « lorsque vous serez éveillé et qu'on vous dira au revoir, l'idée vous viendra de tourner trois fois sur vous-même », ou « quand vous recevrez par la poste une lettre dont l'enveloppe sera bleue, vous aurez l'impulsion irrésistible de venir ici », ou encore: « dès que vous vous assiérez, vous vous endormirez », ou toute autre suggestion. L'échéance peut être plus éloignée, d'autant plus lointaine que votre sujet est plus sensible et plus entraîné; On a fait se réaliser des suggestions post-magnétiques à plus d'un an de distance. Chez les sujets entraînés, on distingue d'ailleurs si la suggestion est acceptée : ils accusent un petit tressaillement au moment où ils enregistrent l'ordre.

Nous avons dit que, lorsque le sujet exécute une suggestion à échéance — post-magnétique ou post-hypnotique — il tombe de lui-même en état suggestif. Le sujet a reçu, par exemple, l'ordre de s'asseoir à terre quand il entendra quelqu'un tousser. Au moment où il entend la toux, vous le voyez faire un léger sursaut, ses traits se fixent donnant à sa physionomie une expression passive et il exécute l'ordre d'autant plus rapidement qu'il est plus entraîné à ces expériences. Piquez-le à ce moment, il est insensible. Demandez-lui pourquoi il s'est assis, il n'en sait rien, et si vous insistez, l'état suggestif se précise. Le sujet accepte alors, sans discussion possible, toutes vos suggestions.

Votre sujet étant en état; suggestif, continuez à le soumettre à des passes saturantes, ou à une action isonome. Ses traits se figent, son regard devient fixe et, si vous levez un de ses bras, il demeure dans la position que vous lui avez donnée. C'est l'état cataleptique.

Ce passage n'est rapide que chez les sujets sensitifs très entraînés. Lorsque le sujet est à ses débuts, les caractéristiques ne se présentent pas avec toute leur netteté: vous élevez un

bras, il demeure un instant et retombe doucement, au lieu de conserver la position donnée. Cependant, à mesure que vous le soumettez au magnétisme, les signes se précisent et apparaissent dans un temps plus réduit. Chez le sujet entraîné, il se produit, à chaque passage d'un état dans un autre — aussi bien à l'aller qu'au retour — une forte respiration qu'il vous est facile de constater en observant les mouvements de la poitrine. Dès que cette respiration a lieu, cherchez à reconnaître dans quel état se trouve votre sujet et vous verrez qu'un état nouveau vient d'apparaître.

Etat cataleptique.

Il succède, nous l'avons dit, à l'état suggestif. Sa découverte, qui date de 1808, est due au Docteur Pététin.

Le signe le plus caractéristique, celui qui, à première vue, permet de différencier cet état de tous les autres, c'est l'immobilité. Le sujet a les yeux grands ouverts et le regard fixe: il n'a pas — ou très peu — de clignotement des paupières et, souvent, ses larmes s'accumulent et coulent le long des joues. Si, au début, l'état ne se présente pas net, il suffit d'ouvrir les paupières pour qu'elles restent grandes ouvertes. Soulevez un bras et abandonnez-le, il reste en l'air. Vous le déplacez sans aucun effort et, si vous l'abandonnez dans cette nouvelle position, il la conservera comme l'autre, il la conservera longtemps, des heures même, sans fatigue apparente.

image

Fig. 160

Le sujet conservera de même les positions les plus difficiles. Il demeurera des heures dans l'attitude du Génie de la Bastille: vous n'avez qu'à le placer ainsi pour qu'il s'y tienne. Vous levez un pied, il reste levé, vous fléchissez un genou, il conserve la position, et ainsi de suite.

On note également de l'automatisme: vous entraînez les poings de votre sujet à tourner régulièrement l'un autour de l'autre dans un mouvement de rotation rythmique et, lorsque vous les laissez à eux-mêmes, les poings continuent le même mouvement, souvent sans pouvoir s'arrêter. Dans certains cas, le sujet accroît la vitesse de rotation. Vous pouvez de même imposer n'importe quel geste: le sujet s'éventera, enverra des baisers, saluera indéfiniment, dès que vous lui aurez une fois fait esquisser le geste. Vous n'avez souvent même pas besoin d'entraîner la main; il vous suffit de faire un geste devant votre sujet pour que celui-ci le renouvelle: vous croisez vos bras, vous fouillez vos poches, vous posez vos mains sur vos hanches, le sujet reproduit fidèlement tous vos gestes, même ceux qui sont antinomiques avec sa nature. Si vous frisez votre moustache devant une femme en état cataleptique, elle cherchera sa moustache absente et fera de son mieux pour copier votre mouvement. Vous pouvez à l'infini varier ces expériences.

Les gestes que vous faites faire au sujet ont leur reflet sur l'expression du visage. Tendez brusquement son poing dans un geste de menace, le visage se convulsera de colère. Joignez ses mains et votre sujet aura un visage empreint de la plus extatique piété.

Faites-le battre des mains, ses traits exprimeront l'admiration et la joie.

Le cataleptique dont le regard est fixe a son champ visuel sensiblement plus restreint que dans l'état suggestif. Il regarde droit devant lui et si vous voulez que son regard s'attache sur un objet, vous devez le passer près des yeux. Il est des sujets qui ne peuvent arrêter leurs regards sur un objet présenté à plus de 10 centimètres des globes oculaires. Si vous voulez que le sujet fixe son regard sur votre main, il est donc nécessaire que vous la présentiez à une distance de 5 à 10 centimètres de ses yeux. Vous êtes ainsi dans son champ visuel et le mieux est de décrire à cette distance, avec votre main dont les doigts sont réunis en cône, des cercles de plus en plus petits. Dès que votre main passe dans son champ visuel, le sujet la suit. Vous pouvez alors vous déplacer et porter ce regard où vous voudrez et cela vous offre la possibilité de nombreuses expériences.

Avec cette main que le sujet fixe, imitez le vol d'un oiseau, le sujet est pris de cette illusion et, s'il aime les animaux, le voilà tout réjoui. Vous déplacez votre main, l'oiseau semble voleter: le sujet s'élance après lui, cherche à le saisir, lui jette des miettes. Voulez-vous que votre sujet ait l'illusion d'une fleur ? Tenez dans votre main un papier que vous faites semblant de respirer. Vous présentez cette pseudo-fleur à votre sujet et il est ravi de son doux parfum. Si vous vous penchez à terre et que, sur le sol ou sur un meuble, vous imitiez avec la main la reptation d'un serpent, le sujet se recule et s'il a habituellement une répugnance pour cet animal, il pousse des cris, manifeste sa répulsion. N'allez pas trop loin dans cette voie. Si votre sujet accuse trop de frayeur, changez la suggestion, n'attendez pas qu'il tombe en syncope ou tout au moins qu'il soit tout à fait mal à l'aise, le cœur battant, la gorge serrée, dans toutes les affres de la terreur. Tenez en votre main un verre et faites boire votre sujet. Même si le verre est vide, il pensera absorber une boisson et, si vous continuez à lui faire absorber ce liquide imaginaire, il présentera tous les symptômes de l'ivresse et ses plus désagréables conséquences.

Une expérience qui produit toujours un grand effet est la suivante: mettez votre sujet en rapport avec une personne de l'assistance. Pour ce faire, il vous suffit de diriger le regard du sujet vers les lèvres de cette personne: vous approchez votre main, sur laquelle les regards du sujet sont fixés, de la bouche de la personne et vous la retirez ensuite d'un geste très rapide. Le sujet qui a perdu le contact avec votre main reste les yeux fixés sur les lèvres de la personne. Le sujet, nous l'avons dit, est un automate parfait qui ne se contente pas de reproduire les gestes, mais aussi les paroles. Si vous avez annoncé — bien que vous sachiez que le sujet n'est pas dans un état susceptible de lucidité — que votre sujet est des plus lucides et qu'on n'a qu'à lui poser une question pour en obtenir des réponses extraordinaires, la personne désignée par votre geste est tout étonnée, quand elle pose sa question, d'entendre le sujet la répéter dans les mêmes termes. Plus elle s'entête à vouloir consulter, plus le sujet imite avec perfection les gestes, les mouvements du visage, les paroles et leur intonation; il en résulte pour l'assistance un effet extrêmement comique. Priez alors la personne de vous renvoyer le sujet: elle le tente, mais, à toutes ses injonctions, le sujet ne répond que par une répétition exacte. Si elle joint le geste à la parole, le sujet reproduit le geste et si elle lui offre le bras pour vous ramener l'automate récalcitrant, le sujet, à son tour, arrondit le bras; la consultante s'obstine, le sujet s'entête, les bras des deux personnes tournent l'un autour de l'autre. La consultante rit ou se fâche, immédiatement suivie par le sujet. Il est temps que vous interveniez. Présentez votre main dans le champ visuel et, dès que ses regards l'ont rencontrée, le sujet oublie ce qu'il

vient de faire. Tous rapports ont cessé avec la personne qui le consultait.

En général, le sujet cataleptisé n'entend pas. Vous lui parlez, il ne répond pas; il ne sent pas non plus les piqûres ni le contact d'objets froids ou chauds. Il arrive même, surtout chez les sujets très sensitifs, que l'ouïe est abolie entièrement. Un coup de pistolet tiré près de l'oreille ne les fait même pas sursauter.

La mémoire du cataleptique est très sensiblement amoindrie et ceci encore vous offre la possibilité d'expériences divertissantes. Vous lui mettez dans la main un chapeau: il ne sait pas tout d'abord ce que c'est, il le tourne, le retourne, soulève la coiffe, puis, après quelques minutes de recherches, il met ce chapeau sur sa tête. Donnez-lui un second chapeau, la scène se reproduit d'une manière identique : il le tourne, le retourne, soulève la coiffe, reste quelquefois cinq minutes avant d'identifier cet objet et, ce résultat laborieusement obtenu, ne se rappelant pas qu'il en a déjà un, il le met sur le précédent. Vous pouvez ainsi lui faire superposer quatre ou cinq chapeaux sur sa tête. Donnez-lui une canne, il la prend, l'examine, essaie de dévisser la pomme et les parties métalliques, parvient enfin à reconnaître en face de quel objet il se trouve et met la canne sous son bras. Profitez de ce moment pour conduire votre sujet devant une glace et réveillez-le pour avoir l'amusement de le voir, une fois éveillé, s'effarer de se trouver coiffé de quatre chapeaux avec une canne sous le bras. Avec n'importe quel objet, le sujet se conduira de même. Donnez-lui une brosse: après avoir longuement cherché à quoi elle peut servir, il brossera le vide avec conviction. Vous le ferez pêcher dans un chapeau ou sur le parquet. Si vous lui présentez un verre; il mettra à le reconnaître un temps plus ou moins long puis, cette constatation faite, il se mettra à boire; ne le laissez pas continuer outre mesure, car il s'enivrerait avec ce verre vide, trébucherait, tomberait à terre et pourrait avoir des réactions très vives, nausées et même vomissements.

Ayez soin de bien dégager votre sujet et de terminer votre séance par une expérience qui lui soit agréable et qui ne perturbe en rien le jeu de ses fonctions: par exemple, faites-lui envoyer des baisers ou respirer une fleur.

Le cataleptique, avons-nous dit, conserve les positions qu'on lui donne, il n'est cependant pas contracture. Vous déplacez ses membres avec la plus grande facilité. Toutefois, en imposant un violent effort à un muscle, même à un groupe de muscles, vous pouvez obtenir de puissantes contractures. Le muscle proportionne toujours, jusqu'à l'extrême limite de ses forées, le degré de sa contraction à l'effort à produire. Ainsi, allongez le bras du sujet, la paume en l'air et, sur la main, posez un poids d'un kilogramme. Le sujet le soutiendra. Augmentez la charge, les muselés se mettent en contracture plus puissante. Le cataleptisé peut ainsi supporter un poids qu'il ne saurait supporter en état de veille car, en catalepsie, les autres facultés étant suspendues, il semble que toute l'énergie de la personne se porte dans les muscles en fonction.

Vous pouvez, avec beaucoup de sujets, obtenir la contracture générale. Le sujet étant debout, il vous suffit de malaxer assez énergiquement les membres inférieurs et supérieurs, puis les muscles qui se trouvent des deux côtés de la colonne vertébrale. Sous l'effet de vos manipulations, les muscles se contractent et deviennent très durs, le dos s'incurve et la tête est rejetée en arrière par la contraction des muscles de la nuque et de la partie postérieure du cou. Lorsque les membres et le dos sont en contracture, faites-vous

aider et placez le haut des épaules sur une chaise et les pieds sur une autre chaise, le sujet fera le pont entre les deux sièges et en contracture si puissante que, souvent, vous pourrez peser sur le milieu du corps sans que la contracture cède. Il ne faut pas cependant aller trop loin dans cette expérience et s'imaginer que le sujet peut conserver cette attitude pendant des heures ou supporter des poids de plus en plus élevés.

image

Fig. 161. — Sujet en contracture générale.

L'état cataleptique ne fait pas un athlète: il permet seulement au sujet de rassembler toutes ses forces dans un effort qu'il lui serait très certainement impossible de réaliser à l'état de veille, mais cet effort à ses limites. En général, un excellent sujet peut rester cinq ou dix minutes sur les deux chaises avec une fatigue supportable. Encore faut-il avoir grand soin de ne pas imposer cet état particulier à un cardiaque, car l'expérience, imposant une tension excessive au système vasculaire, est tout à fait contre indiquée dans le cas de lésions du cœur ou des gros vaisseaux (aorte). Nous insistons aussi sur la nécessité de ne pas poser sur la chaise la tête du sujet, mais le haut des épaules, afin de ne pas imposer aux muscles du cou un travail disproportionné à leur résistance. Le sujet risquerait, si vous contreveniez à cette indication de prudence, un torticolis ou, si les muselés ainsi surmenés se décontractaient soudain, le sujet tombant lourdement et sans nulle possibilité de réagir, risquerait de se blesser, de se contusionner très grièvement.

Pour faire cesser la contracture générale, il faut remettre le sujet debout et frictionner doucement toutes les masses musculaires qui ont entré en jeu.

Le sujet en état cataleptique entend rarement. Cependant, il est des sujets qui sont sensibles à l'action de la musique et qui, sous cette impulsion, ont des jeux de physionnomie, parfois même des gestes qui trahissent leur émotion. Toutefois, en cet état, le sujet est beaucoup moins sensible à la suggestion musicale qu'il ne le sera en somnambulisme. En catalepsie, le sujet entend difficilement son magnétiseur, aussi est-il impossible, sauf en des cas exceptionnels, de lui donner des suggestions post-magnétiques.

On peut faire cesser l'état cataleptique soit en dégageant le sujet par passes transversales et souffle froid au front, ou, utilisant la polarité, en créant une position hétéronome (main gauche — présentée au front +). Le sujet repasse alors par l'état suggestif, puis s'éveille. Au contraire, si vous l'endormez plus profondément, vous voyez apparaître le somnambulisme.

Etat somnambulique

De tous temps on a constaté des cas de somnambulisme spontané. Les somnambules, naturels, on le sait, exécutent pendant le sommeil normal des actes dont ils ne conservent aucun souvenir à leur réveil. L'état de somnambulisme spontané se produit chez ces personnes, pendant le sommeil naturel de la nuit. Ils se lèvent, se promènent, exécutent des travaux, des calculs, de la broderie, écrivent, puis se recouchent et ne s'expliquent

pas, le lendemain, comment le travail a pu être fait.

Il est même des cas assez nombreux ou des personnes ont accompli en somnambulisme spontané des actions dont elles auraient été incapables dans leur état normal: soulever des fardeaux considérables, se tenir en équilibre et même se promener dans des endroits vertigineux où elles ne se seraient pas aventuré à l'état de veille, courir la campagne dans la nuit, alors qu'elles auraient eu peur à l'état de veille. Des artistes ont produit, en de pareils moments, des œuvres remarquables dont ils ne s'expliquaient nullement l'exécution. Des enfants ont trouvé, à leur réveil, la solution de problèmes qu'ils n'avaient pu résoudre avant de s'endormir. Weinhold cite le cas d'un ecclésiastique qui rédigeait, pendant ses accès de somnambulisme spontané, des sermons bien supérieurs à ceux qu'il préparait durant la veille.

image

La somnambule (D'après le tableau de Max Poirier)

Fig. 162 Sujet en étal de somnambulisme spontané se promenant sur une corniche.

On a souvent remarqué que les somnambules montrent une préférence marquée pour les endroits élevés et périlleux, II est certain que, dans cet état, de même que dans le sommeil magnétique, toute l'attention du somnambule étant concentrée sur ce qu'il fait, celui-ci est plus adroit que dans son état normal. L'idée du danger ne se présente pas à son esprit Aussi est-il souvent dangereux de réveiller un somnambule qui se promène sur les toits, comme cela leur arrive assez fréquemment. Le sujet réveillé brusquement, se rend compte de sa position risquée: la sensation du vertige et la pensée du danger lui arrivent ensemble, la terreur le saisit, il tombe, et cette chute peut être mortelle. On cite un grand nombre d'accidents survenus dans ces conditions. Dans cette circonstance, le mieux est toujours de laisser le somnambule à son inspiration et de ne le réveiller, si on le croit utile, que, lorsqu'il se trouve dans un endroit sûr, une pièce d'appartement, par exemple. Au demeurant, il se recouche le plus souvent et continue à dormir du sommeil naturel.

Les somnambules naturels auraient, avons-nous dit, une tendance à rechercher les endroits élevés. Ceci peut n'être pas absolu mais mériterait un sérieux contrôle. Notre collaborateur, M. Emile Magnin a étudié, soit à la ville, soit à la campagne, 29 cas jouissant tous d'une liberté d'action absolue. Il a constaté que 20 de ces sujets sortaient du lieu où ils dormaient. Des renseignements précis lui ont permis de conclure que sur ces 20 sujets, il en fallait compter 6 qui étaient allés s'installer sur le point culminant des environs immédiats, que 13 s'étaient fixés à un endroit plus élevé que celui où ils dormaient que, dans 4 cas, ils étaient restés à la même altitude et que, dans 3 cas seulement, ils s'étaient rendus en un lieu plus bas que celui d'où ils étaient partis. M. Magnin s'est ensuite demandé si le magnétisme terrestre agissait sur ces somnambules. Ses recherches ont porté sur 29 cas. Dans 10 de ces cas, la chambre avait deux issues; or, 9 fois le somnambule est sorti par la fenêtre ou la porte donnant au Nord. M. Magnin a fait lui-même trois constatations dans le même ordre d'idées: un jeune homme de 19 ans avait pour habitude, par les nuits claires, de monter sur une galerie qui donnait au nord et à l'est; toujours il s'accoudait à la balustrade du côté Nord. Dans un autre cas, c'était un adulte. M. Magnin l'a suivi trois fois dans ses pérégrinations nocturnes et, les trois fois, il

s'est dirigé du côté du Nord, sans tenir compte des obstacles qu'il franchissait avec une inconcevable agilité. Le troisième cas est celui d'une jeune fille qui avait coutume de faire ses devoirs dans la nuit; sa table de travail était tournée au sud, or, dans ses crises, elle s'installait toujours en sens inverse — c'est-à-dire face au Nord.

Il y aurait lieu évidemment de multiplier ces recherches avant d'en tirer une loi.

On a souvent cherché à faire cesser les accès de somnambulisme spontané. Rien n'est plus simple, en usant de magnétisations. Tous les somnambules spontanés étant d'excellents sujets sensitifs, il est aisé de les plonger en sommeil magnétique. En cet état, il suffit de leur intimer la suggestion de ne plus tomber d'eux-mêmes en état d'hypnose. Si cet ordre est bien donné, le sujet l'accepte et ne retombe plus en somnambulisme involontaire. Si une séance de suggestion ne suffit pas, recommencer l'action, mais, en général, le résultat est obtenu rapidement.

Si, pour une raison ou une autre, le sujet se refusait à la magnétisation, il existe encore un procédé qui a fait ses preuves: il suffit de magnétiser très fortement, à son insu (par passes, impositions, etc...), la descente de lit du somnambule. Dès que celui-ci, dont l'activité sensorielle est augmentée par son état, pose les pieds sur le tapis, il éprouve les effets du magnétisme et se réveille. Nous avons plusieurs fois conseillé ce moyen, et, quand le magnétiseur est expérimenté, il donne toujours d'excellents résultats. A défaut du magnétisme humain, on peut magnétiser le tapis avec l'aimant, on peut même placer un tapis métallique magnétisé par l'aimant. Dans ces cas, il faut charger le tapis de force négative — celle-ci, agissant sur l'ensemble de l'organisme, dégage et réveille. On agira donc avec le pôle négatif de l'aimant, soit en le plaçant en contact avec l'objet à magnétiser, soit en le plaçant à faible distance et amenant la force magnétique au moyen d'un fil. Hector Durville démontre en effet, dans sa Physique magnétique, que l'aimant irradie deux forces bien distinctes : la première, qu'il appelle force physique, connue des physiciens et qui agit sur la boussole ne peut être dirigée à distance; l'autre, la force physiologique, inconnue des physiciens, peut être conduite à distance par un fil. C'est cette dernière force qui est utilisée en magnétisme. On peut aussi charger le tapis au moyen de l'électricité. Hector Durville a démontré que cet agent comporté également deux forcés différentes, celle que les physiciens étudient et celle que connaissent seuls les magnétiseurs. Cette dernière peut être conduite par un fil en circuit ouvert. Pour magnétiser négativement, par exemple, il suffit de se servir du pôle négatif de la pile et de conduire le magnétisme de l'électricité à l'aide d'un fil conducteur ordinaire adapté à ce pôle.

L'état de somnambulisme peut être provoqué par la magnétisation et donner lieu aux subdivisions que nous allons étudier maintenant.

La découverte du somnambulisme magnétique remonte au marquis de Puységur, élève direct de Mesmer. Puységur découvrit cet état fortuitement. C'était le 4 mai 1784. Puységur, retiré dans sa terre de Busancy«(Aisne), soignait des malades. Il fut appelé chez un paysan prénommé Victor, atteint d'une fluxion de poitrine et alité depuis 4 jours. Puységur faisait depuis quelques minutes des passes devant son malade quand celui-ci ferma les yeux et continua à répondre aux questions de son magnétiseur. Le somnambulisme magnétique était découvert.

Puységur le décrit comme un état dans lequel le malade paraît dormir du sommeil

naturel, tout en conservant une grande lucidité; il n'entend que le magnétiseur, voit autour de lui, bien que ses yeux soient fermés, a connaissance de son mal et peut indiquer les remèdes nécessaires à sa guérison. En cet état, Victor indiqua la thérapeutique à suivre, et il fut guéri.

Vers 1820, Deleuze et du Potet reproduisirent cet état, le premier en l'utilisant dans un but thérapeutique, le second en démontrant sa réalité à l'Hôtel-Dieu, dans le service du Docteur Husson.

Mais ce n'est que le colonel de Rochas et surtout Hector Durville à la Société Magnétique de France — que nous avons depuis transformée et agrandie en Société Psychique Internationale — qui reprirent en détail l'étude de cet état sur des sujets sensitifs. Ils furent amenés à préciser des subdivisions qui avaient échappé à leurs devanciers.

Des recherches de Hector Durville, qui furent les plus importantes, il résulte, nous l'avons dit, que le somnambulisme magnétique se subdivise en 7 phases qui sont, dans leur ordre d'apparition:

1° — Rapport;

2° — Sympathie au contact;

3° — Sympathie à distance;

4° — Lucidité les yeux fermés;

5° — Lucidité les yeux ouverts;

6° — Extase;

7° — Contracture.

Nous avons dit que le sujet en état cataleptique avait les yeux grands ouverts, le regard fixe, et que le caractère physique le plus marquant était l'immobilité. Si vous continuez à soumettre le sujet cataleptisé à l'influence magnétique (passes saturantes ou polarité en position isonome) vous le voyez, après un temps variable, faire une forte inspiration et entrer en somnambulisme. Ses paupières sont maintenant fermées, il n'est plus immobile, il peut se mouvoir; il semble dormir du sommeil naturel. Le sujet n'est généralement en rapport qu'avec son magnétiseur. Sa sensibilité décroît encore. Continuez à l’influencer afin de saisir les étapes de ce somnambulisme, magnétisez-le doucement — de préférence par la polarité — afin de noter les subdivisions qui passent souvent inaperçues, lorsque l'action est trop intense.

Il est parfois très difficile de constater toutes les phases du somnambulisme. Elles ne se rencontrent que chez les sujets très sensibles et très entraînés. Il faut quelquefois plus d'une année d'un développement presque journalier pour que ces phases se présentent avec toute la netteté désirable. Souvent, le sujet passe du rapport à la lucidité sans qu'on puisse constater la sympathie au contact et à distance et ce n'est qu'en persévérant, en arrêtant le sujet au rapport et en procédant ensuite très doucement par polarité, qu'on arrive à entrevoir la sympathie; les signes sont d'abord frustres, peu nets, mais, l'entraînement aidant, ils se montrent chaque jour plus précis. Quelquefois, il se trouve

que certaines phases sont non pas absentes, mais interverties; c'est d'ailleurs un cas très exceptionnel. Quoi qu'il en soit, il ne faut jamais prévenir le sujet de ce qui doit se produire car, sous l'influence de l'autosuggestion, il serait à craindre qu'il s'efforçât de vous donner satisfaction. Il est vrai que les signes provenant de l'autosuggestion se différencient des signes réels, mais un débutant peut s'y laisser prendre. Il est bon en toute circonstance d'éliminer les motifs d'erreur.

Etudions maintenant en détail chacune des 7 subdivisions de l'état somnambulique.

I. Rapport.

En cette phase, le sujet n'est en rapport qu'avec son magnétiseur. Si le sujet a été endormi par le magnétisme de l'aimant, du son, de l'électricité, par l'application d'un métal, il n'est en rapport qu'avec la personne qui dirige l'action, tient l'aimant ou le métal, produit le son, se trouve en contact avec la source électrique (pile, etc.)

Dans cette phase de rapport, de Rochas distingue deux stades: dans le premier, le sujet accuse les sensations provenant d'autres agents que le magnétiseur, mais ces sensations lui sont désagréables, notamment le contact, des animaux. Dans le second stade, le sujet ne perçoit que par l'entremise du magnétiseur. Si celui-ci joue du piano, le sujet l'entend, mais il ne perçoit pas le son de l'instrument si une autre personne est au clavier. Pour que le sujet entende, il suffit, dans ce cas, que le magnétiseur place ses doigts contre l'oreille du sujet. Il semble que le magnétiseur serve de conducteur au son.

La division en deux stades de la phase de rapport nous paraît assez arbitraire. En effet, ce que de Rochas note comme le premier stade, n'est que le rapport à l'état fruste. Cet état se précise par entraînement.

D'une façon générale, le sujet n'est donc en rapport qu'avec son magnétiseur : il n'entend, ne voit que lui. Si tout autre lui parle, joue d'un instrument ou même tire un coup de pistolet, il n'entend pas. Ses sens sont fermés à toute excitation qui ne provient pas du magnétiseur.

Cependant celui-ci peut, par simple contact, mettre le sujet en rapport avec toute personne de son choix; il lui suffit de prendre la main de cette personne et d'en toucher le sujet, de préférence sur une partie nue comme la main, le cou, le visage. Si le sujet est très entraîné, il suffit de moins encore: que le magnétiseur touche une personne, l'instrument dont on joue, le sujet se trouve en rapport par ce seul fait et perçoit les sensations. Un seul contact suffit pour établir ce rapport qui persiste pendant toute la durée de l'état.

Dans certains cas, très exceptionnels, le seul regard du magnétiseur, secondé par la volonté, établit ce rapport et c'est ce qui explique que les anciens magnétiseurs trouvaient leurs sujets naturellement en rapport avec certaines personnes et non avec d'autres.

Les sens du sujet sont fermés à tout ce qui n'est pas en rapport avec lui. Si le magnétiseur pique son sujet, celui-ci perçoit la douleur; mais si la piqûre est faite par une personne avec qui le rapport n'est pas établi, la sensation n'est pas perçue, à moins qu'elle soit excessive.

En état de rapport, le sujet a généralement les yeux fermés; cependant, si vous lui ordonnez de les ouvrir, il y parvient. S'il ressentait quelque difficulté, il suffit, avec les pouces, de faire sur les paupières quelques effleurages de la racine du nez à la partie externe de l'œil. Dites alors doucement : « Ouvrez les yeux », et le sujet cédera à cette injonction.

En cet état, nombre de sujets voient, dans l'obscurité ou dans une faible lumière, la force magnétique s'échapper du magnétiseur ou des personnes qui sont en rapport avec lui. Ils voient surtout des effluves partant des mains, des yeux, des narines. Au début, ces effluves leur paraissent une buée grisâtre comparable à de la fumée de cigarette, mais, bientôt, ils reconnaissent des couleurs. Tout ce qui émane du côté droit (+) leur apparaît de couleur bleue; tout ce qui irradie à gauche (—) leur semble d'une teinte jaune, orangée ou rouge. Le sujet voit de même la polarité des aimants, cristaux, plantes, etc.; à la condition que le magnétiseur les ait touchés.

image

Fig. 163. — Sujet magnétique dans la phase de rapport.

Expérience du Colonel de Rochas. Sujet: M. Benoist. La physionomie de celui-ci exprime un sentiment de béatitude.

En état de rapport, le sujet est sensible à l'action des médicaments, non seulement à leur polarité, mais, ce qui peut sembler bizarre, à leur action physiologique. Cette action s'exerce à distance. C'est un point important et qui donne lieu à de si nombreuses expériences que nous lui consacrons un chapitre spécial.

De Rochas a constaté que deux sujets mis en état de rapport par le même magnétiseur éprouvent une vive répulsion l'un pour l'autre dès qu'ils sont mis en présence. Cette répulsion peut s'exercer pour des objets que l'un des sujets a tenus un moment. Dans certains cas, elle persiste au réveil et peut causer des querelles.

Le sujet entendant son magnétiseur, il est aisé à celui-ci de lui imposer des suggestions à échéance, soit an cours du sommeil, soit après le réveil. Les suggestions données en cet état sont mieux acceptées qu'en état suggestif, car plus le sommeil est profond, plus est grande la passivité du sujet.

Si l'on continue la magnétisation par action stimulante (isonome) — la polarité est préférable comme produisant dès- états plus nets — le sujet passe du rapport à l'état de sympathie au contact. Un excellent sujet très entraîné met de 10 à 30 secondes pour franchir cette étape. Le changement de phase est signalé par un léger tressaillement.

II. — Sympathie au contact.

Cette phase est très curieuse. Le sujet continue à n'être en rapport qu'avec son magnétiseur mais, caractéristique nouvelle, si celui-ci éprouve une sensation quelconque, le sujet la ressent par sympathie. Il faut cependant que le sujet touche le magnétiseur. S'il n'y avait aucun contact, le sujet n'aurait aucune perception.

Si le magnétiseur touche son sujet et qu'on vienne à lut tirer les cheveux, le sujet accuse la même douleur au même endroit. Il en est de même si on pince le magnétiseur, si celui-ci touche un corps froid ou brûlant. Le magnétiseur a-t-il mal à l'estomac ou à la tête ? Le sujet éprouve les mêmes malaises.. C'est en cette phase du somnambulisme que se trouvent les somnambules qui ressentent en eux-mêmes les troubles organiques des personnes qui viennent les consulter. Ce fait, assez fréquent et connu de tous ceux qui font des expériences, a été confondu avec la vision. Or, il y a seulement perception par un sens spécial : le sens interne. Si le magnétiseur souffre d'une névralgie, le sujet accuse la douleur au même endroit et cela d'autant plus vivement que l'état de sympathie est plus nettement caractérisé. L'entraînement aiguise les perceptions du sujet et il existe des somnambules qui, après quelques mois de développement, perçoivent les sensations les plus ténues.

De même que dans la phase précédente, le magnétiseur peut mettre son sujet en rapport avec toute personne par simple contact, soit qu'il la fasse toucher au sujet, soit qu'il la touche lui-même, mais le premier moyen est préférable. Le consultant qui va chez un sujet somnambule afin que celui-ci voie et ressente son mal pour en indiquer le remède est mis en rapport avec ce sujet par le magnétiseur qui met leurs mains en contact, de préférence la main droite du malade dans la main droite du sujet, position isonome qui augmente le sommeil et la lucidité, tandis qu'une position hétéronome (main gauche dans la main droite ou inversement) risquerait — surtout chez un sujet récemment entraîné — de déterminer le réveil. Le traitement indiqué par les somnambules est généralement naturiste, c'est-à-dire que les plantes en ferment la plus grande partie, ainsi qu'une hygiène appropriée (Voir à ce sujet l'ouvrage de Cahagnet: Pour combattre les maladies par les Simples, étude par une somnambule des propriétés médicales de 150 plantes des plus connues.).

On peut même établir le contact avec un tiers en remettant au sujet un vêtement, un linge portés préalablement par la personne que l'on veut mettre en rapport avec le somnambule. Le mieux est que ces objets aient été portés le plus récemment possible, en contact direct avec la peau, comme une chemise, un caleçon, des gants, des chaussettes, une casquette. Il n'est pas sans utilité d'envelopper ces objets dans une étoffe de soie isolante afin de conserver, jusqu'au contact du sujet, l'influx magnétique du malade aussi intégralement que possible.

Ces expériences de diagnostic par perception sont très délicates et ne réussissent qu'avec des sujets très sensitifs.

III. — Sympathie à distance.

Si l'on endort plus profondément encore le sujet, il passe de la sympathie au contact à la sympathie à distance. Dans cette phase nouvelle, le sujet, dont les perceptions deviennent de plus en plus aiguës, ressent les impressions de son magnétiseur sans pour cela qu'il soit nécessaire d'établir entre eux un contact.

Le sujet peut percevoir l'état des organes et ce phénomène de sensation interne est des plus curieux. Si le sujet est malade, il voit le siège de sa maladie et les soins à y apporter.

Les cas sont très nombreux de malades sur l'état desquels plusieurs médecins consultés ne pouvaient se mettre d'accord quant à la nature et au siège de la lésion, tandis que le malade lui-même, en état de somnambulisme, pût décrire fort exactement la cause des troubles et diriger le traitement jusqu'à complète guérison.

Que le magnétiseur vienne à se piquer, à se pincer, si la sensation est assez vive, le sujet la perçoit nettement, à distance.

Comment se produit cette perception à distance ? C'est très vraisemblablement au moyen de la sensibilité du sujet qui est extériorisée. Dans le chapitre suivant, consacré à ce phénomène, nous verrons que cette extériorisation commence le plus souvent au cours de l'état somnambulique. On peut donc admettre que le sujet perçoit les sensations du magnétiseur par le moyen des zones sensibles.

Dans cette phase de sympathie à distance, le rapport — déjà fort restreint dans la précédente phase de sympathie au contact — s'est encore atténué et le sujet, dans la plupart des cas, est en rapport avec tout le monde. Il entend, il voit. S'il n'ouvre pas les yeux de lui-même, on peut les lui faire ouvrir par une légère friction des paupières et une douce injonction: « Ouvrez les yeux ». Il répond aux questions que tout le monde lui adresse. Cependant, pour que le phénomène de sensation interne s'exerce avec le plus de netteté possible, il est bon de mettre la personne à examiner en rapport préalable par le contact de sa main avec la main du sujet. Le contact n'a pas besoin d'être maintenu et le sujet continue à voir quand le consultant retire sa main.

Si l'on continue la magnétisation, on arrive à la phase de lucidité les yeux fermés.

IV. — Lucidité les yeux fermés.

La magnétisation développe l'acuité sensorielle du sujet qui, dans la phase précédente, ressentait, grâce à une extériorisation de la sensibilité, les sensations de la personne mise en rapport avec lui. Dans cette nouvelle phase, l'acuité sensorielle ne porte plus sur la sensibilité générale, mais sur chaque sens: vue, ouïe, odorat, goût, toucher. Le sujet voit par l'extériorisation de ses sens, car ses paupières fermées ne sont pas un obstacle à la vision. Le sujet devient lucide — et ce mot lui convient mieux que celui de voyant, car il peut être lucide non seulement par la vue mais, en certaines circonstances, par l'ouïe, le goût et l'odorat.

Dans cette phase, le sujet non seulement sent dans l'intérieur de son corps, mais il y voit. Il discerne donc ses malaises, peut les localiser avec précision, en indiquer les causes profondes qui échappent à l'investigation médicale et obtenir des guérisons. Pour ne pas allonger démesurément cette étude, rappelons seulement, à titre d'exemple, que des sujets en cette phase du somnambulisme ont pu situer très exactement des corps étrangers absorbes ou introduits dans une partie de leur personne (dans une observation, il s'agit d'une épingle avalée qui s'était piquée dans la paroi de l'intestin) et dont la place fut vérifiée par l'examen radiographique. Il n'y a donc pas là imagination, mais un fait réel, — très exceptionnel toutefois.

Le sujet peut exercer la lucidité — perception par un sens hors de sa portée normale — non seulement sur lui-même, mais encore à l'égard de son magnétiseur et des personnes avec qui on le met en contact, soit direct, soit indirect par le moyen d'un linge, d'un vêtement, d'un objet (bijou, bibelot, pièce de monnaie...) ou, mieux, d'une mèche de cheveux.

Cette question de la lucidité qui revêt des formes si variées, non seulement en somnambulisme mais spontanément à l'état de veille, est si importante que nous lui consacrons un chapitre spécial. Donnons ici, cependant, quelques indications qui permettent de développer chez un sujet l'acuité sensorielle.

Le sens qui se prête le mieux à ce développement est celui du toucher. Votre sujet étant en somnambulisme, essayez de préciser la phase de lucidité les yeux fermés. Si, au début, vous ne constatiez pas cet état, contentez-vous de la période d'assoupissement qui succède à la catalepsie. Remettez à votre sujet une lettre dans son enveloppe, une lettre aussi récente que possible car, moins elle aura été touchée, moins l'influx du scripteur dont elle est le véhicule aura été perturbé. Nous avons eu déjà l'occasion de dire que nos gestes sont l'expression et l'expansion de notre pensée et peuvent répandre notre magnétisme. L'écriture est le produit d'une série de gestes et de gestes nécessairement accompagnés d'une pensée. Le papier écrit se sature donc du magnétisme du scripteur. Si vous remettez le document à un sujet lucide en lui demandant de le tenir entre ses deux paumes et de vous dire ses impressions, il sentira l'état d'âme du scripteur. Plus le sujet est sensitif et entraîné, plus ses sensations seront nettes et précises. Une lettre de menaces ou une lettre d'amour lui donneront des sensations tout à fait différentes. Il est certain que celui qui est en colère donne à ses gestes un « ton de mouvement » spécial, d'autant plus accusé que ces gestes sont unis, à une idée suivie dans la recherche des mots à écrire. La vibration de cette force est très bien perçue par le sujet. Celui-ci ressent également la qualité psychique d'une lettre d'amour. Lorsqu'il écrit sa missive, l’amoureux est dans un état violent et sa pensée exaltée accumule des énergies affectives sur le papier. Par contre, une lettre de neurasthénique, écrite avec une tristesse accablée et nonchalante, communique au sujet une sensation d'atonie déprimante.

Un sujet très entraîné perçoit des impressions sur des objets séparés de leur possesseur depuis des jours, des mois, des années même. On a tenté des expériences de lucidité avec des objets retrouvés dans des fouilles et, en dépit de l’ancienneté, les résultats ont été fort intéressants. Mais la question de la lucidité est trop complexe pour que nous puissions faire plus ici que de l'effleurer; nous y reviendrons plus longuement.

Si vous soumettez le sujet lucide les yeux fermés à une nouvelle action magnétique, les facultés sensorielles s'avivent encore et vous voyez apparaître la phase de lucidité les yeux ouverts.

V. — Lucidité les yeux ouverts.

L'acuité sensorielle s'est accrue; le sujet, de lui-même, ouvre les yeux. Il peut, comme dans la phase précédente, voir, entendre, sentir, goûter, toucher bien au-delà de la portée habituelle de ses sens et parfois à une distance considérable. Ce qui différencie cette

phase de la précédente c'est que le sujet a les yeux grands ouverts. II peut voir non seulement ce qui tombe ordinairement sous ses sens, mais encore les émissions de force magnétique. Cette force se manifeste dans le corps humain et dans tous les règnes: animal, végétal, minéral; dans tous les corps et agents de la nature. Nous avons déjà dit que les deux modalités de la force magnétique brillent de couleurs différentes aux yeux des sensitifs: la modalité positive d'une couleur bleue, la modalité négative d'une teinte jaune orangée ou rouge.

Les expériences de vision de cette lumière peuvent être variées à l'infini. Expérimentez dans une pièce obscure ou très faiblement éclairée. En cette phase de lucidité les yeux ouverts, le sujet voit votre magnétisme s'échapper de vous d'autant plus nettement qu'il est plus sensitif. Si vous faites des passes devant lui, il aperçoit des effluves s'échapper de vos doigts sous forme de cônes, de rayons qu'il compare à de la fumée. Mais si — sans le prévenir, afin d'écarter toute possibilité d'auto suggestion — vous lui demandez de regarder plus attentivement votre extériorisation, il est étonné de constater que vos deux mains ne brillent pas d'une même couleur: il voit bientôt votre main droite briller d'une teinte bleue, tandis que votre main gauche irradie une lueur rouge orangée. Prenez toutes vos précautions pour qu'aucune illusion, aucune suggestion n'influence votre sujet. Expérimentez dans une obscurité complète. Il vous est facile d'intervertir la place de vos mains sans que le sujet en ait connaissance; vous verrez que le sujet ne s'y trompe pas et discerne par la couleur quelle main vous lui présentez. Evitez toutefois de surmener le sujet: la fatigue amène des causes d'erreur en affaiblissant l'acuité sensorielle.

Le sujet entraîné voit briller le corps entier; il aperçoit non seulement la polarité d'ensemble (axe latéral, axe antéro-postérieur), mais aussi la polarité secondaire. Hector Durville, qui a poussé très loin ces expériences, dit dans sa Physique magnétique: « Au premier examen d'ensemble, le côté droit paraît entièrement bleu, le gauche entièrement jaune; mais, au fur et à mesure que la vue devient plus parfaite, le voyant aperçoit des bandes longitudinales de nuances différentes qui se fondent les unes dans les autres et tendent à disparaître, à droite dans les reflets du bleu, à gauche dans ceux du jaune. Les bras présentent isolément le même aspect que les deux côtés du corps auxquels ils appartiennent. Le bras droit paraît d'abord entièrement bleu, le gauche entièrement jaune; mais, comme le tronc, ils paraissent bientôt briller des deux couleurs principales qui caractérisent la polarité. Allongés, la paume de la main en arrière, le voyant remarque dans le bleu-indigo du bras droit une petite bande jaune sur le côté interne, c'est-à-dire du pouce; et, dans le jaune-orangé du gauche, une petite bande bleue sur tout le côté du petit doigt. Chaque doigt paraît plus ou moins bleu du côté du petit doigt, plus ou moins jaune du côté du pouce. Le bout des doigts les plus positifs brille d'une vive lumière indigo, qui paraît même violette chez quelques individus et de chaque extrémité sort un effluve d'un bleu-indigo très brillant, qui atteint parfois 8 ou 10 centimètres de longueur. Le bout des doigts les plus négatifs brille d'un beau jaune qui passe à l'orangé et parfois au rouge clair vers la racine et l'ongle, et de chaque extrémité jaillit un effluve jaune orangé, de même longueur qu'aux doigts positifs.

« La face palmaire de la main droite brille d'un bleu-indigo très brillant; la face dorsale est jaune clair. La face palmaire de la main gauche brille d'un superbe jaune-orangé, la face dorsale est bleu-clair. Les jambes et les pieds présentent à la vue les mêmes particularités que les bras et les mains du même côté. L'œil droit lance continuellement

un faisceau de rayons bleu-indigo, dans lequel on remarquera souvent des rayons violets; le gauche, un faisceau de rayons jaune-orangé parmi lesquels on remarque parfois des rayons rouges. Ces faisceaux atteignent parfois une longueur de 2 mètres.

« De l'oreille droite, il jaillit constamment des houppes de lumière bleue, de la gauche des houppes de lumière jaune. Chaque mouvement respiratoire projette par la narine droite un petit faisceau de rayons bleus; par la gauche, un faisceau analogue de rayons jaunes. Le son de la voix est toujours visible sous forme lumineuse. En général, quand le son de la voix est aigu, la couleur est bleu-indigo; les sons nasillards sont bleu-gris ou rouges. Le sifflement est d'un bleu-indigo très vif. Quand le son est très aigu, il paraît violet. »

On le voit, ces observations sur lesquelles nous passons rapidement mais qu'on trouvera plus en détail dans la Physique magnétique d'Hector Durville identifient la polarité humaine.

Un sujet très sensitif vous donnera sur votre magnétisme des indications très utiles. Plus vous aurez de magnétisme, plus les couleurs seront précises et plus le sujet verra vos émissions grandes. Le magnétisme, avons-nous dit, est intimement lié à notre équilibre organique et nerveux. Lorsque nous sommes en parfaite santé, nos émissions magnétiques sont plus amples: le sujet peut s'en rendre compte dans la phase de lucidité les yeux ouverts. Sommes-nous, au contraire, épuisé, abattu, nos émissions sont beaucoup plus faibles.

image

Fig. 164. — Effluves s'échappant des aimants, vus par les sensitifs Les effluves de nom contraire s'attirent.

Il est curieux de faire examiner par un sensitif une personne atteinte d'hémiplégie (paralysie d'un côté) : le sujet voit son côté malade briller faiblement, parfois pas du tout, tandis que du côté sain, les effluves sont plus nets et colorés plus vivement.

L'homme n'est pas seul à rayonner magnétiquement: les animaux participent à la même polarité. Le sujet sensitif voit donc un chien, un chat briller de couleurs analogues à celles de l'être humain.

Les végétaux sont aussi polarisés. En thèse générale, la coloration du sommet de la plante est bleue (+), la tige jaunâtre (—). Que la fleur, de sa coloration visible soit bleue, rosé ou de toute autre couleur, le sensitif la verra toujours, dans l'obscurité, briller d’une teinte bleue. Il y a toutefois des nuances dans ce bleu, certains endroits étant plus actifs que d'autres. Hector Durville affirme que le bord des pétales brille d'un bleu étincelant; le centre est bleu clair; le pistil et les étamines sont bleu-indigo et émettent des effluves fins et déliés de même couleur.

Les fruits sont bleus dans leur ensemble mais, vers le pédoncule, ils apparaissent jaunes et, dans la partie opposée à la queue, ils irradient du bleu-indigo.

image

Fig. 165. — Effluves s'échappant des aimants, vus par les sensitifs. Les effluves de

même nom se repoussent.

Les graines brillent d'un beau bleu, tandis que les tubercules (pommes de terre, topinambours...) émettent de la lumière jaune, mais dans les uns et les autres on remarque aussi la teinte opposée, quoique beaucoup plus faible car, partout dans la Nature, les deux modalités de la force magnétique sont inséparables. Une branche est bleue (+) à l'extrémité supérieure et vers les feuilles, et jaune (—) au point d'insertion au tronc.

Les minéraux, les métaux sont également polarisés. Les uns sont positifs, d'autres négatifs; ils sont polarisés avec des intensités différentes. II ressort des expériences de mon père qu'aux yeux des sensitifs, le plomb et le cobalt sont bleus, le soufre d'un bleu indigo particulièrement remarquable. Le bismuth et le zinc sont rouges; le potassium, orangé-rougeâtre; le cuivre rouge, entouré de jaune-verdâtre; le platine, l'or, l'argent, l'antimoine, le cadium, blancs; le chrôme et le nickel, jaune-verdâtre; le fer, gris-bleuté; l'arsenic et l'iode, rougeâtres.

L'aimant, vu dans l'obscurité par un sensitif, présente à ses deux pôles de fortes radiations jaillissant dans le prolongement des branches. Le sensitif les voit colorées: le pôle positif en bleu, le négatif en jaune-orangé.

Montrez à votre sujet deux barreaux aimantés présentés pôle à pôle, à faible distance. Si les extrémités sont de même nom (+ et +, ou — et —) il verra les effluves se repousser. Si, au contraire, les pôles mis en présence sont de nom contraire (+ et —), il verra les effluves s'attirer et les couleurs se fondre. Les cristaux sont soumis à la loi de polarité, car nous trouvons le magnétisme dans tous les corps et agents de la Nature; il constitue une force collective: magnétisme universel des anciens magnétiseurs et des occultistes. Placez sur une table, dans une pièce obscure, un bloc de cristal brut — gypse, quartz ou tout autre — votre sujet verra les pointes des cristaux émettre des rayons bleus (+), tandis que la base du bloc lui apparaîtra jaune-orangée (—).

Faites regarder par votre sujet les deux pôles d'une pile: il verra du pôle + s'échapper des effluves bleus et du pôle — des effluves jaune-orangé. Les teintes seront d'autant plus vives que la pile sera puissante et le sujet les percevra d'autant mieux qu'il sera plus entraîné.

Pour la chaleur, les phénomènes de polarisation sont très compliqués. Nous avons dit qu'un grand foyer, un brasier, dégage un magnétisme positif, mais, si nous chauffons une tige de métal par unie de ses extrémités nous voyons la modalité positive apparaître à l'extrémité libre pendant que nous chauffons. Supprimons la source de chaleur. Tandis que la tige refroidit, la modalité négative vient remplacer la modalité positive. Si nous chauffons la tige par le milieu, le phénomène se complique encore, car la polarisation se subordonne à l'orientation de la tige. Ce sont là des faits très curieux mais sur lesquels nous ne pouvons nous étendre. Hector Durville a traité à fond tous ces points dans sa Physique magnétique à laquelle on se reportera pour détails.

Le son nous offre aussi les deux polarités. Prenons une clochette et, dans l'obscurité, faisons lui produire un son. Si l'ouverture de la cloche est dirigée vers le sol elle émettra un magnétisme négatif que le sujet sensitif verra coloré en jaune; mais si l'ouverture est tournée vers le ciel, le magnétisme émis sera positif et le sensitif le verra coloré en bleu.

A défaut de clochette, il suffit de prendre un verre de cristal. Frappez-le avec un couteau ou tout autre corps. Le sujet sensitif verra le magnétisme des sons se modifier de la manière que nous avons indiquée pour la clochette.

On voit que le problème est vaste et le champ des expériences à peu près illimité.

VI. — Extase.

image

Fig. 166. Sujet en extase

Si, votre sujet se trouvant dans la phase de lucidité les yeux ouverts, vous continuez la magnétisation, vous constatez bientôt une respiration plus prononcée et vous le voyez entrez dans la phase suivante du somnambulisme : l'extase.

En extase, le sujet magnétique a des visions qui ne lui sont pas imposées et qui se déroulent devant ses yeux. Ses yeux grands ouverts, ses mouvements expriment ce qu'il éprouve à cette vue. Il n'est pas utile que le magnétiseur crée ou dirige cette image; elle émane du tempérament même du sujet. S'il est religieux, il joint les mains, lève les yeux au ciel vers des chœurs angéliques dont il entend les musiques idéales; il voit les merveilles célestes tel que son état d'âme lui permet de les imaginer.

L'extase ne peut être confondue avec la catalepsie. Le cataleptique a les yeux ouverts mais fixes, tandis que les yeux de l'extatique sont mobiles et souvent très expressifs.

Cette phase d'extase est parfois assez difficile à déterminer: dans les débuts, elle est fruste, mais, par un entraînement suivi, elle acquiert beaucoup de netteté.

On peut d'ailleurs aider à la production de cet état. Sortant de la phase de lucidité les yeux ouverts, le sujet pousse un soupir. Ses yeux se ferment. Il ne voit rien encore. Pour déterminer les visions, il suffit de soulever les paupières qui restent alors ouvertes et de faire de très légères frictions avec l'extrémité des doigts sur le sommet de la tête. On joint les mains du sujet dans l'attitude de la prière et, sans autre suggestion que ce geste, le sujet entre de lui-même dans l'extase religieuse et l'exprime d'autant mieux que ses sentiments religieux sont plus accentués. Il est inutile de donner des suggestions verbales: il semble que le sujet ne puisse les entendre.

image

Fig. 167. — Extase érotique

Obtenue sur un sujet sensitif (M. Benoist) par pression de la nuque correspondant aux idées érotiques.

(Expérience du Colonel de Rochas)

Le colonel de Rochas a provoqué l'extase par une pression exercée à la partie médiane et supérieure du front (centre 17 de son système de localisations cérébrales). La pression

un peu au-dessous (centre 16) amène simplement les idées religieuses. La pression, faite avec un doigt ou deux, doit être assez douce et continue jusqu'à l'apparition des phénomènes attendus. De Rochas amenait aussi l'extase en agissant par polarité, action isonome, c'est-à-dire en présentant ou appliquant sans appuyer un ou deux doigts de la main droite (+) au centre 16, situé, nous l'avons dit, à la partie supérieure et médiane du front (+). Mais une si faible action, exercée par un ou deux doigts, ne saurait être ressentie que par un sujet d'une sensitivité très accusée.

Le sens de l'ouïe, cependant, n'est pas complètement aboli: le sujet extatique est généralement sensible à la suggestion musicale. Qu'on lui joue un hymne religieux, ses gestes, son expression, son attitude traduisent le sentiment exprimé par la musique. Vient-on à lui faire entendre une musique gaie ? Il devient folâtre, quitte à mimer les idées funèbres et dramatiques si on lui fait entendre une musique de ce genre. Cependant, il exprime mieux les sentiments qui lui sont naturels à l'état de veille. Dans cet état spécial, on obtient, avec des sujets bien entraînés à cet égard, des interprétations de toute beauté, surtout si le sujet a des notions de danse et de musique.

image

Fig. 168 et 169. — Extase religieuse

Obtenue par de Rochas par pression d'un doigt sur le milieu du front. Le sujet suit une scène idéale qui le ravit.

Ce phénomène a été présenté en public par le colonel de Rochas et M. Emile Magnin.

Le sujet vient-il à entendre une musique ? Il l'interprète par des attitudes appropriées au sentiment exprimé par l'harmonie, et quelquefois cette interprétation se fait par des attitudes d'une grande beauté. On a vu Lina avec le colonel de Rochas et Magdeleine, sujet de M. Emile Magnin, interpréter la Marche funèbre de Chopin, l'incantation du Feu de Wagner ou toute autre page magistrale avec une intelligence remarquable, non seulement de la musique en elle-même, mais encore des plus délicates intentions du compositeur.

M. de Rochas attribuait la manifestation de l'extase religieuse à l'activité de deux centres phrénologiques celui de l'extase et celui des idées religieuses que nous indiquons dans la gravure ci-contre. Pour mettre ces deux centres dans l'état d'activité dont nous parlons, de Rochas se contentait, le sujet étant en somnambulisme, d'appuyer un doigt sur chacun d'eux et la phase d'extase ne tardait pas à apparaître..

image

Fig. 170. — Localisations cérébrales d'après de Hochas

17. Extase. — 16. Idées religieuses.

C'est dans cet état qu'il faisait entendre à son sujet Lina un air quelconque, qu'elle traduisait par des gestes et des attitudes très remarquables. Ce fait n'a rien qui puisse nous surprendre. Nous devons nous rappeler qu'au début du sommeil, en état cataleptique, si

nous prenons les mains du sujet, son visage reproduit l'impression du geste que nous lui imposons. Lui faisons-nous tendre le poing dans l'attitude de la colère ? Il fronce les sourcils, crispe son front, prend le visage convulsé de la fureur. Si, au contraire, nous joignons les mains dans l'attitude de la prière, le sujet élève ses yeux vers le ciel, voit des êtres surhumains, entend des concerts angéliques, manifeste en un mot toutes les sensations de l'extase religieuse. La musique est un moyen d'action qui a de profondes répercussions sur notre sensibilité nerveuse. Si nous cédons à nos nerfs, un air triste, particulièrement s'il est beau, nous porte à des pensées affligeantes. Au contraire, un air gai nous donne envie de rire et l'image du rire se reflète sur nos traits. On a vu, dans des heures tragiques, des soldats, à bout de force, retrouver dans les notes entraînantes de la musique militaire, l'ardeur de la charge et la force de continuer l'accablante besogne.

Le sujet magnétique, sous l'influence de l'hypnose, n'est pas en état de résister à une impression qui s'impose à ses sens. Il l'accepte sans nulle difficulté et, par conséquent, ce qui a sur un être en possession complète de sa personnalité une action nettement visible prend une importance plus considérable, puisqu'il ne sait en aucune manière contrôler ses sensations.

Il ne faut cependant pas croire que le premier sujet venu puisse prendre des attitudes remarquables en écoutant la musique. Lina et Magdeleine avaient appris la danse avant d'être des sujets magnétiques. Magdeleine même avait dansé en public avant de servir aux expériences de M. Magnin. Quelle que soit la puissance du magnétisme, il ne peut donner au sujet les qualités et aptitudes qui lui manquent: il ne fait pas un ténor d'un être aphone, pas plus qu'il ne transformera un imbécile en homme de génie. Mais, comme l'énergie magnétique met le sujet en état de réceptivité complète, elle a sur les personnes réellement douées pour un art, et pour la mimique spécialement, une action très favorable. D'abord, leur ôtant l'idée qu'il y a des personnes présentes autour d'elles, l'hypnose supprime complètement tout trac, toute appréhension; en un mot, il met le sujet en possession de tous ses moyens sans que rien puisse les amoindrir, ni du côté du public, ni du sien.

Malgré l'apparente liberté possédée par le sujet, celui-ci n'est pas le moins du monde libéré de l'action magnétique. La preuve en est dans un fait purement matériel: supprimez le musicien et remplacez-le par un phonographe, les résultats artistiques sont absolument inférieurs avec ce qu'ils peuvent être si le piano ou le violon sont tenus par un être humain en possession de pouvoir influencer le sujet. Donc, le sujet en extase, selon les possibilités que lui confère sa nature personnelle et son éducation première, peut interpréter les idées et les émotions que la musique lui transmet, mais il ne peut ni inventer dans cet ordre de fait, ni créer les ressources d'un art qui ne lui serait point connu. D'autre part, l'intelligence du musicien trouve son reflet dans les réalisations artistiques produites par le sujet en hypnose.

Il ne faut pas imaginer que tous les sujets peuvent réaliser ce phénomène. Ceux même qui sont au courant de la danse et de la mimique ne possèdent pas tous la sensibilité nécessaire à des perceptions délicates. Si on désire la leur faire acquérir, il faut faire subir au sujet une longue suite de magnétisations.

Lorsque l'extatique est abandonné à ses propres impulsions, sans que le magnétiseur

l'influence par la musique, sa vision passe, en général, par deux phases successives: l'une agréable au sujet, l'autre pénible. Si le sujet a des visions religieuses — spontanées ou provoquées (par musique, frictions douées au sommet de la tête, pression douce au milieu du front), il voit des scènes qui le ravissent, une joie angélique se peint sur son visage. Si on le laisse continuer, quand cette joie atteint son maximum d'intensité, elle décroît, l'expression du visage est moins heureuse, parfois le sujet s'agenouille et pleure.

image

Fig. 171. — Lina interprétant la musique sous hypnose

Si vous désirez connaître l'objet des visions, il vous suffit de faire cesser l'état d'extase, simplement en abaissant les paupières du sujet. Celui-ci entre dans une phase du somnambulisme qui lui permet de décrire ce qu'il a vu. Toutefois, sa mémoire est grandement atténuée et il ne peut traduire qu'une très faible partie de ses visions. Si vous en voulez savoir davantage, il vous suffit de rouvrir ses yeux, la vision extatique recommence; rabaissez les paupières et vous pouvez le questionner de nouveau. En renouvelant ce procédé, vous aurez le récit complet de la vision et vous constaterez que l'extase porte toujours sur les croyances personnelles du sujet, mais intensifiées et magnifiées par l'état où il se trouve.

image

Fig. 172. — Magdeleine sous l'influence de suggestions musicales

Chez quelques sujets très sensitifs, la vision qu'on laisse se terminer sans intervenir devient non seulement triste mais funèbre. Elle s'achève par des larmes, un cri d'horreur et le sujet tombe à terre dans un état de prostration qui peut aller jusqu'à la léthargie. Il est donc nécessaire de faire cesser l'extase pendant que le sujet se trouve sous une agréable impression. II suffit pour cela d'abaisser doucement les paupières sur les yeux: les visions s'arrêtent aussitôt.

Continuez la magnétisation et le sujet, après un temps respiratoire plus prononcé, arrive à la contracture générale.

VII.—Contracture

II s'agit ici d'une contracture pour l'obtention de laquelle il n'est nullement besoin d'agir par friction ou pression des masses musculaires. La simple magnétisation de tout le corps par passes saturantes, ou même l'imposition de la main droite au front, déterminent un état de contracture dans tous les muscles du corps.

Si le sujet est assis, en même temps que le rythme respiratoire s'amplifie, vous voyez ses membres se tendre. Essayez de les déplacer: si l'état est nettement caractérisé, vous n'y parvenez pas. Les mâchoires sont fortement serrées; le sujet ne peut plus articuler

aucune parole.

La sensibilité est encore diminuée et le sujet ne perçoit même pas les piqûres profondes. Tous ses sens sont abolis: il n'entend, ne voit, ni ne sent.

image

Fig. 173. — Sujet magnétique en état léthargique. (Expérience du Colonel de Rochas)

Si le sujet était debout quand il a été pris par l'état de contracture, tout son corps se raidit et vous pouvez — de même que dans la contracture générale obtenue au cours de l'état cataleptique — placer le sujet entre deux chaises, les pieds sur l'une, le haut des épaules sur l'autre. Il y demeurera aussi rigide qu'une planche et, si vous ne faites rien pour changer cet état, il peut le conserver longtemps, bien qu'il exige un effort musculaire impossible au sujet dans son état normal.

Continuez à magnétiser votre sujet en contracture, par passes ou par imposition. La contracture cède. Le sujet franchit l'état de somnambulisme — dont la contracture est la septième et dernière phase — et, après un temps respiratoire plus prononcé, il entre en léthargie.

Etat léthargique

Le sujet est dans un état complet de prostration. Ses sens sont complètement fermés: un coup de pistolet tiré près de son oreille ne le fait pas sursauter; une piqûre profonde ne lui provoque aucune douleur. Si on lui met dans la bouche les substances les plus amères, il n'en perçoit pas la saveur, et les odeurs les plus violentes, l'ammoniaque, par exemple, ne le font pas tressaillir,

Ses forces musculaires semblent, de prime abord, l'avoir abandonné: soulevez un bras et lâchez-le, il retombe comme une chose inerte. Il en est de même de tout le corps; soulevez-le, il s'abandonne comme un sac rempli de farine. Cependant, vous pouvez ramener une grande énergie musculaire si vous exercez une friction sur un muscle ou sur un groupe de muscles. Cette hyperexcitabilité neuromusculaire a été signalée par Charcot: lorsqu'on excite un muscle, soit en s'adressant directement à sa masse, soit en agissant sur le tendon ou les nerfs qui l'animent, vous obtenez une contraction.

L'excitation peut être produite par une friction énergique, une pression, une percussion. La contracture se transfère sur le membre opposé ou, sur le même membre, à un muscle antagoniste. Par exemple, vous faites d'abord entrer en contraction le biceps droit (muscle qui fait plier l'avant-bras sur le bras) en le frictionnant énergiquement avec le bout des doigts. Puis, frictionnez le biceps gauche. Vous voyez celui-ci se contracter, mais à mesure qu'il se raidit, le biceps droit se détend. Voulez-vous transférer la contracture du biceps droit à son muscle antagoniste, le triceps droit ? Lorsque la contracture du premier est obtenue, frictionnez le second muscle. Le biceps se détend, le bras s'allonge et la contracture du triceps ne permet plus de le replier.

Par le même procédé, on peut transférer la contracture du membre supérieur au membre inférieur.

Pour faire cesser toute contracture, malaxez doucement les masses musculaires influencées. Les contractures obtenues en léthargie magnétique sont, en général, moins puissantes que celles que l'on obtient au cours des états hypnotiques.

En continuant à soumettre le sujet à une action magnétique excitante, il reprend possession de lui-même. De nouveaux phénomènes apparaissent: l'extériorisation de la sensibilité et le dédoublement.

LES ÉTATS PROFONDS

de l'Hypnose

L'extériorisation de la sensibilité. Ses caractéristiques. — Cet état ne saurait être confondu avec la léthargie. — Les corps absorbants de la force magnétique extériorisée. — Le dédoublement. Sa production volontaire chez un sensitif. — Preuves de l'existence du double. — Perceptions et action motrice à distance de la formation psychique. Quelques exemples qui en démontrent la possibilité.

L'extériorisation de la sensibilité

A mesure que le sujet subit les effets de la magnétisation, nous avons vu qu'il devient de plus en plus insensible. On s'est demandé ce que devenait la sensibilité et l'on s'est rendu compte qu'elle sortait des limites corporelles et se répartissait en zones concentriques autour du sujet.

De longue date, ce phénomène a été observé à l'état spontané. Des hystériques, qui présentent sur le corps des zones d'insensibilité, manifestent quelquefois une extériorisation partielle. Nous avons constaté un certain nombre de cas. En piquant ces malades dans leurs zones insensibles, ils ne perçoivent rien; mais si on exerce une même action à faible distance de ces zones (1/4 ou un 1/2 centimètre) ils accusent la douleur. Ils sont parfaitement éveillés.

En dépit de ces quelques constatations fortuites, c'est au colonel de Rochas, ancien administrateur de l'école polytechnique, que revient l'honneur d'avoir démontré l'existence de ce phénomène.

Pour suivre le mécanisme de cette extériorisation de la Sensibilité, magnétisons notre sujet dans l'obscurité et servons-nous du contrôle d'un second sujet qui, en état de lucidité les yeux ouverts, peut suivre les étapes successives du phénomène. Il faut, naturellement, ne pas informer les sujets de l'expérience que vous intentez, car s'ils savent ce que vous attendez d'eux, ils risquent de s'auto suggérer et de donner libre cours à leur imagination.

Toutes précautions prises pour écarter les facteurs d'illusion, magnétisez votre premier sujet de la tête à l'estomac, par passes saturantes très lentes, avec une volonté calme mais soutenue. S'il est sensitif, votre sujet franchit successivement les différents stades du sommeil: états suggestif, cataleptique, somnambulique, léthargique. Votre second sujet, précédemment plongé en lucidité les yeux ouverts et qui, par conséquent, voit les effluves magnétiques, est assez loin de vous (2 à 3 mètres) pour ne pas sentir votre action qui l'endormirait plus profondément.

Demandez à votre sujet lucide de suivre les phases de l'extériorisation. Celle-ci commence parfois dès le somnambulisme. Le corps du sujet extériorisé apparaît d'abord au lucide comme s'il était recouvert entièrement d'un duvet lumineux. Puis, à mesure que la magnétisation se poursuit, ce duvet semble se dissoudre dans l'ambiance immédiate du corps pour former petit à petit une atmosphère, une « aura ». Ce brouillard se condense bientôt, devient plus brillant et forme une couche très mince épousant, à 3 ou 4 centimètres, tous les contours du corps du sujet en voie d'extériorisation.

Continuez la magnétisation. Le sujet voit se former, extérieurement à la première zone, une seconde couche, séparée de la première par un intervalle d'environ 6 à 7 centimètres (le double de la distance séparant la 1re zone de la peau) et, à mesure que la magnétisation se prolonge, de nouvelles zones, parallèles à la surface du corps, apparaissent brillantes au regard du voyant. Ces couches, de moins en moins lumineuses et de plus en plus distantes les unes des autres, ce succèdent jusqu'à 2 et 3 mètres du corps du sujet.

Tel se présente le phénomène d'extériorisation de la sensibilité, car chaque zone lumineuse renferme de la sensibilité du sujet. Lorsque l'état est nettement caractérisé, le corps du sujet est complètement insensible. Mais pincez une zone de sensibilité et le sujet enregistre immédiatement la douleur.

Nous avons dit que, d'une façon générale, la première zone sensible se manifeste à 3 ou 4 centimètres du corps du sujet. Si donc vous pincez la peau elle-même ou l'air à une distance de 2 centimètres, le sujet ne perçoit rien. Si vous pincez à 3 ou 4 centimètres dans la zone de sensibilité, le sujet éprouve la sensation aussi vivement que s'il était directement pincé en état de veille — parfois même plus vivement, car la magnétisation donne une acuité particulière à tous les sens. Au-delà de la première zone sensible, l'action n'est plus ressentie jusqu'à ce que vous atteigniez la seconde zone (à 6 ou 7 centimètres du corps), et, ainsi de suite, une large zone insensible alterne avec une mince zone sensible jusqu'à l'extrême limite de l'extériorisation, la sensibilité des zones diminuant d'acuité à mesure qu'elles s'éloignent du sujet.

Le schéma ci-contre montre la différence d'épaisseur qui existe entre les zones sensibles et les zones insensibles.

Le corps est parfaitement insensible et le sujet ne perçoit les actions: attouchements, piqûres, brûlures, etc..., que si celles-ci se produisent dans les zones de sensibilité.

image

Fig. 171. — Schéma des zones de sensibilité extériorisée chez un sujet sensitif en hypnose.

L'état d'extériorisation de la sensibilité ne saurait être confondu avec l'état léthargique. En léthargie, la prostration est complète, le corps inerte. Si vous soulevez un bras du sujet et que vous l'abandonniez, il retombe lourdement; les sens du léthargique ont perdu la plus grande part de leur sensibilité; toute activité cérébrale paraît suspendue. Il n'en est pas de même en état d'extériorisation. Le sujet a repris l'usage de toutes ses facultés, et même celles-ci sont intensifiées. Il entend et voit avec plus d'acuité qu'à l'état de veille et, souvent, dans l'obscurité, il distingue les effluves magnétiques. Il parle. Ses forces musculaires, moindres qu'à l'état normal, lui permettent cependant, surtout au début de l'extériorisation, de se lever, de marcher, d'exécuter les actes qui lui plaisent.

Cet état est donc très différent de la léthargie et il est très intéressant d'observer la transition entre ces deux états. En léthargie, le sujet est inerte, dans un état de prostration absolue. Vous poursuivez vos magnétisations. Après un mouvement respiratoire très accusé, votre sujet bouge, s'installe commodément sur son siège, ouvre les yeux. Il recouvre bientôt sa conscience, sa lucidité d'esprit.

Nous avons dit que l'extériorisation commence par un duvet — faiblement lumineux dans l'obscurité aux yeux des sensitifs — dès l'état somnambulique. Quelquefois même — rarement et seulement chez des sujets très sensitifs — il apparaît en état suggestif. A mesure que le sommeil devient plus profond, ce duvet prend de l'importance; il forme tout auprès du corps une atmosphère, une « aura » qui augmente par la continuité de la magnétisation. Cependant, les couches sensibles ne se forment réellement qu'après la léthargie et c'est seulement à ce moment que le phénomène d'extériorisation de la sensibilité s'accuse nettement.

Pour obtenir cet état, il faut agir par les procédés des anciens magnétiseurs, c'est-à-dire par passes saturantes très lentes, pratiquées du sommet de la tête au creux de l'estomac. Il faut magnétiser longtemps, 3/4 d'heure à 1 heure, souvent plus; encore l'extériorisation ne se produit-elle, le plus souvent, qu'après un certain nombre de séances. En outre, cet état étant difficile à obtenir, il ne faut pas chercher d'autres manifestations au cours de la séance qui lui est consacrée. Par exemple, il ne faut pas arrêter le sujet à l'état suggestif ou dans un autre stade de l'hypnose, pour y tenter des expériences. Celles-ci amèneraient de la fatigue et empêcheraient le phénomène d'extériorisation de se produire avec toute la netteté désirable. Le mieux est de consacrer tout votre temps et toutes vos forces à l'obtention du phénomène désiré, sans dériver votre activité et celle du sujet sur des recherches accessoires.

En procédant à la magnétisation, observez soigneusement votre sujet, spécialement le jeu des poumons qui vous révélera son passage dans les différents états.

Lorsque vous constatez les zones de sensibilité extériorisée, vous pouvez faire les expériences que comporte cet état. En voici quelques-unes:

image

Fig. 175. — Extériorisation de la sensibilité.

(Ce schéma des zones d'extériorisation a été exécuté par un sujet lucide du colonel de Rochas).

Assurez-vous d'abord que l'extériorisation de la sensibilité est un phénomène réel. Cherchez à éliminer tout facteur d'erreur. Bandez les yeux de votre sujet afin qu'il ne puisse deviner par vos gestes les expériences que vous allez intenter. Les yeux étant bien obturés avec des tampons d'ouate que maintient un large bandeau, pincez dans l'ambiance du sujet, partant de la peau pour vous éloigner progressivement, perpendiculairement à la surface du corps. Pincez de centimètre en centimètre. Dès que vous arrivez à la première zone sensible (en général à 2 ou 3 centimètres de la peau), le sujet accuse la douleur. Elle est perçue d'autant plus nettement que l'extériorisation est plus nette. Continuez à pincer l'air jusqu'à ce que vous rencontriez la 2e zone (située à 6 ou 7 centimètres du corps), et ainsi de suite. Pour plus de sécurité, pincez le sujet dans le dos, où son regard ne peut atteindre vos gestes. Si vous avez bandé les yeux du sujet comme nous vous l'avons indiqué et que vous expérimentiez dans l'obscurité, il n'est guère vraisemblable qu'il puisse voir ce qui se passe devant lui, mais il faut écarter toute possibilité de fraude. En agissant derrière le sujet, vous prenez le maximum de précautions possible sans nuire à l'acuité de la perception.

Certains corps se chargent de force magnétique. Parmi ceux-ci, les corps gras (cire, bougie, stéarine...), l'eau et les autres liquides, l'ouate, la laine sont les plus connus. Il vous est possible de charger un objet de la sensibilité extériorisée du sujet. Voici comment vous procédez: lorsque vous avez reconnu l’existence de la première couche de sensibilité, à quelques centimètres de la peau, placez dans cette zone, qui est la plus sensible, un verre rempli d'eau, et maintenez-le quelques minutes. Cette eau se charge de sensibilité et, si vous l'éloignez ensuite du sujet, les actions que vous ferez sur elle seront perçues par le sujet. Pincez le liquide, le sujet accuse la douleur. Chauffez-le, le sujet ressent une impression de chaleur d'autant plus vive que la température de l'eau est plus élevée. Placez dans le verre un morceau de glace, le sujet se sent pénétré par un froid intense. Pour obtenir des expériences, très nettes, le mieux est de ne pas éloigner le verre du sujet à plus d'un mètre ou deux; à une distance plus grande, la sensation du sujet diminue mais, pour la retrouver aussi forte, il suffit de rapprocher le verre d'eau. Cependant, avec un sujet très sensitif et entraîné depuis plusieurs mois à ces expériences, l'extériorisation étant très nette, vous pouvez porter le verre à des distances plus grandes: d'une pièce à l’autre ou à l'extrémité de l'appartement. L'eau conserve la sensibilité pendant un laps de temps qui varie de quelques minutes à quelques heures.

Toute impression que vous ferez sur l'eau sensibilisée sera perçue par le sensitif. Comme ces expériences sont fort délicates, il faut nécessairement développer le sujet avec une grande douceur, une grande persévérance, ne jamais employer de suggestions, moins encore de procédés hypnotiques, si doux soient-ils. Ce qu'il faut, c'est provoquer une extériorisation de la sensibilité par une surcharge des plexus nerveux. Plus le magnétiseur accumule de force, avec une énergie active mais calme, plus le phénomène se produit nettement.

Au lieu d'une verre d'eau, vous pouvez placer dans la zone de sensibilité un autre corps absorbant comme de la cire, une bougie. En quelques minutes, ces corps se chargent de la sensibilité du sujet et, une fois éloignés, si vous pratiquez sur eux des piqûres, des chocs, des contacts froids ou chauds, le sujet les perçoit d'autant plus nettement que son

extériorisation est plus complète.

Il faut montrer une extrême prudence dans ces expériences qui peuvent, si on n'y prend garde, avoir de sérieuses répercussions. Hector Durville, qui a poussé très loin ces recherches a constaté plusieurs faits qui donnent à réfléchir. L'un d'eux s'est produit dans les circonstances suivantes: mon père avait placé dans une zone de sensibilité une statuette de cire avec laquelle il avait réalisé de curieuses expériences tendant à expliquer scientifiquement les faits d'envoûtement. Ces expériences réalisées dans des conditions qui écartent toute possibilité d'illusion et de fraude étant terminées, Hector Durville réveille son sujet, sans s'occuper de la statuette qui reste sensibilisée. Réveillé, le sujet cause avec mon père, quand poussant un cri de douleur, il porte les mains à son cou et tombe à terre, évanoui. Au bruit, l'aide accourt. Il tient en main la statuette en deux morceaux: il l'a laissée tomber par inadvertance et la tête s'est détachée. C'est à ce moment même que le sujet, bien que réveillé, s'est évanoui. Il fut très long à revenir de cette syncope; on dût lui remettre les morceaux de la statuette afin qu'il récupérât la sensibilité accumulée dans la cire. Malgré cette précaution, il fallut plusieurs jours pour que la sensation douloureuse du cou — bien qu'elle allât toujours diminuant — ait complètement disparu.

Nous avons dit comment amener le phénomène d'extériorisation. De quelle façon pouvons-nous le faire cesser ?

Il suffit de réveiller le sujet. Le mieux est de le dégager par passes transversales assez lentes. Procédez avec douceur, sans aucune précipitation. Plus le sujet sera réveillé lentement — nous conseillons d'y employer au moins 20 à 30 minutes — mieux il se trouvera. En effet, il a extériorisé sa sensibilité; il faut donc que, par un processus inverse, il la fasse rentrer progressivement dans son corps. Si le réveil était mené avec trop de rapidité, il se pourrait que cette rentrée ne soit qu'incomplètement opérée et que le sujet en éprouve quelque malaise. Procédez avec lenteur: faites autour de votre sujet des passes transversales assez lentes. Si vous avez sensibilisé une étoffe, un liquide, une statuette de cire ou tout autre corps absorbant, il est indispensable de remettre cet objet au sujet. En le tenant dans ses mains, il reprend possession de ses forces: outre qu'elles pourraient lui manquer, diminuant en particulier l'acuité des perceptions sensorielles à l'état de veille, nous avons dit qu'il pourrait en résulter de sérieux inconvénients si cet objet venait à subir des actions violentes.

Si, au lieu de réveiller le sujet, vous désirez pousser le phénomène au-delà de l'extériorisation de la sensibilité, sous l'influence de nouvelles magnétisations la sensibilité ce condense pour former le « double ».

Le Dédoublement

Le phénomène de dédoublement n'a été qu'entrevu par de Rochas. C'est à Hector Durville que revient le mérite d'avoir étudié très à fond cet état. Mon père a consigné le résultat de ses recherches dans son volume Le Fantôme des Vivants (Hector Durville. — Le Fantôme des vivants. Recherches expérimentales sur le dédoublement des corps de l'homme).

Nous avons vu que, pendant l'état d'extériorisation, la sensibilité du sujet est répandue autour de lui en zones concentriques, jusqu'à une distance de 2 m. 50 et même 3 mètres de son corps. Les zones de sensibilité sont vues par les sensitifs, dans l'obscurité, et même en très faible lumière sous forme de vapeur, de fluide grisâtre, assez comparable à de la fumée de cigarette.

Que deviennent ces zones de sensibilité, si nous continuons la magnétisation ? Elles se précisent et augmentent de luminosité aux yeux des sensitifs. Puis, insensiblement, elles se condensent et se rassemblent de chaque côté du corps du sujet, à une distance qui peut varier de 20 à 80 centimètres. Si on continue la magnétisation, par passes très lentes allant de la tête au creux de l'estomac, ces masses fluidiques, assez semblables à deux colonnes dont la hauteur est à peu près celle du sujet, paraissent éprouver une attraction, une tendance à se réunir, celle de droite allant presque toujours vers celle de gauche et, à la place occupée par celle-ci, le fantôme complet ne tarde pas à se former. C'est ainsi que Hector Durville a pu constater sur nombre de sujets magnétiques l'apparition de ce phénomène de dédoublement que nous allons maintenant étudier plus en détail. Il peut se présenter de petites variations sur le mode de formation du fantôme mais, sur le même sujet, il suit toujours le même processus. La colonne de droite passe généralement derrière le sujet pour aller rejoindre celle de gauche, mais, dans ce fait, Hector Durville a constaté certaines exceptions. Plus le sujet est entraîné, plus le dédoublement se produit avec netteté et facilité.

image

Fig. 176. Le fantôme d'un sujet magnétique dédoublé (d'après une photographie obtenue par Hector Durville).

Le fantôme, appelé aussi le «doubler par les magnétiseurs, est le périsprit des spirites, le corps astral des occultistes. Aux yeux des théosophes, il est la réunion du corps éthérique et du corps astral. Etudions-le de plus près. C'est une masse de matière très subtile, de forme indécise, mais représentant vaguement la silhouette du sujet. Ses contours sont flous, sans aucune précision de détail. Cette masse fantomatique, debout au côté du sujet et qui ne se déplace que si l'on exerce sur elle une action définie, est légèrement plus grande que le corps. Le double n'est visible qu'aux yeux des sensitifs qui possèdent une acuité visuelle spéciale et, encore, ces sensitifs ne le voient que dans l'obscurité ou sous un faible éclairage. Toute autre personne ne saurait le voir. Aux yeux des sensitifs, la partie supérieure semble toujours plus active et plus brillante et, observation curieuse, ce fantôme qui apparaît comme faiblement lumineux ne semble pas éclairé par le dehors, mais par une source de lumière intérieure qui se trouverait dans la région: correspondant au creux épigastrique du sujet (plexus solaire).

Si l'on continue à magnétiser le sujet endormi, sans s'occuper de son fantôme qui se trouve près de lui, la formation fantomatique se précise et apparaît plus lumineuse au sujet lucide. Dans ses recherches qu'il a poussées très loin, Hector Durville a même constaté que le fantôme, arrivé à un certain degré de condensation, prend l'attitude du sujet.

Le fantôme se condense donc, et obtient de plus en plus d'éclat et de netteté à mesure

que se poursuit la magnétisation. Mais, jusqu'ici, il est resté auprès du corps du sujet. En continuant l'action magnétique, le fantôme s'éloigne de son corps. Au début, le fantôme est sous la dépendance du sujet qui peut lui faire exécuter des actions et des déplacements en lui transmettant mentalement l'ordre du magnétiseur, mais si, par des magnétisations prolongées, le double acquiert une force suffisante, par un mécanisme qui nous échappe encore, il devient le siège de la conscience. L'emprise du sujet sur son double diminue et c'est ce dernier qui acquiert la faculté de penser, de vouloir, d'agir. Vous demandez au sujet d'envoyer son double à tel endroit — dans la pièce contiguë, par exemple — le sujet transmet par la pensée ce désir au fantôme qui peut acquiescer ou refuser. Nous nous trouvons là à l'extrême limite des investigations actuelles dans ce domaine, à des faits troublants, inexplicables, certes, mais constatés et reproduits par des méthodes scientifiques rigoureuses qui ne nous permettent pas de les mettre en doute.

Le double paraît constitué par une matière très subtile, matière qui pénètre tous les corps, ce qui explique comment le double peut passer au travers d'obstacles : un mur, par exemple, une porte fermée, pour aller où on lui demande. Hector Durville dit que ce fantôme ne marche pas: ses jambes sont à peine formées; il paraît glisser sur le parquet. Il est maladroit au début, heurte les objets, mais il s'y accoutume et les pénètre ou les contourne.

Le fantôme est toujours en rapport avec le sujet au moyen d'un cordon fluidique qui part généralement de l'ombilic du sujet (plexus solaire) et rejoint le fantôme à la même région. Nous disons généralement, car cette loi comporte quelques exceptions: Hector Durville l'a rencontré dans certains cas un peu au-dessus de l'ombilic et à gauche, vers la rate, et même, chez un seul sujet, il l'a vu partir du sommet de la tête. Dans tous les cas, le lien fluidique émis par le sujet, aboutit à la partie correspondante du fantôme. Au début du dédoublement, le cordon est assez gros mais, quand, par des magnétisations continues on a obtenu un dédoublement net et complet, le cordon s'amincit, en raison de la distance qui sépare le fantôme du corps. Il reste généralement de la grosseur du petit doigt.

Pendant que son double est extériorisé, le sujet se trouve dans un état d'assoupissement: son activité est très diminuée; ses sens cependant sont ouverts: il voit, entend, parle. Il n'est pas dans un état de prostration, ni incapable de mouvement, comme nous l'avons vu au cours de la léthargie.

Le fantôme est donc sensible: il l'est même à un très haut degré au début du développement. Les moindres contacts se répercutent sur le sujet qui accuse la sensation. Mettez votre main dans la formation fantomatique, le sujet éprouve une sensation de gêne intérieure. Marchez à la place occupée par le fantôme, le sujet perçoit aussitôt une sensation pénible, douloureuse même, comme si, à l'état de veille, vous lui marchiez sur les pieds. Ceci doit être fait avec toute la précaution désirable, afin que le sujet ne puisse voir les actions que vous accomplissez, ni même les pressentir à vos mouvements, les déduire de vos gestes. Si vous touchez le double avec un objet froid ou chaud, le sujet perçoit la sensation, comme si elle lui était imposée directement sur le corps à l'état de veille. On ne saurait d'ailleurs être trop prudent en accomplissant ces expériences: une forte commotion est très douloureuse pour le sujet et, si elle est trop forte, le fantôme rentre brusquement dans le corps. Or cette brusque rentrée n'est pas sans danger: la cessation du phénomène peut donner lieu à une douleur vive et même à des ecchymoses

qui persistent après le réveil. Il y a donc lieu d'agir avec une extrême prudence.

Le cordon qui relie le sujet au double est également très sensible. Si on le heurte ou le tiraille, en essayant de passer entre le sujet et le double, le sujet éprouve la sensation douloureuse qu'on lui tire sur les entrailles, et si la sensation est trop forte et le sujet très sensible, la gêne qui en résulte peut aller jusqu'à la syncope.

Mais la sensibilité du double et du cordon, extrêmement vive au début, va sans cesse en s'atténuant à mesure des magnétisations.

Quelles preuves pouvons-nous donner de l'existence du dédoublement ? Elles sont nombreuses. Le fantôme, avons-nous dit, paraît lumineux aux yeux des sensitifs, soit dans l'obscurité, soit sous un faible éclairage. Ces sensitifs peuvent donc suivre la formation du fantôme, le voir se déplacer. Le fantôme apparaît aux yeux du sensitif moyen comme un nuage de fumée de cigarette, de la taille du sujet, nuage faiblement éclairé à l'intérieur, la source de lumière se trouvant à la région épigastrique. Il s'ensuit que la poitrine est plus éclairée que la tête et surtout que les membres inférieurs.

Avant d'en arriver à des expériences précises, signalons que les personnes sensitives peuvent, à l'état de veille, reconnaître la présence du fantôme. Si leur main pénètre dans le fantôme, elles ressentent la sensation caractéristique du froid électrique. Il est des sujets qui la perçoivent très nettement. J'ai fait souvent l'expérience dans des conditions qui écartaient toute possibilité de fraude. Dédoublant le sujet, je demeurais auprès de lui et lui donnais l'ordre d'envoyer son double dans une autre pièce assez éloignée et fermée, de manière à ce que le sensitif parfaitement éveillé qui se trouvait dans cette seconde pièce ne pût rien entendre des propos échangés avec le sujet endormi. Le sujet éveillé, sous le contrôle d'une personne non avertie, avançait doucement, évoluait dans la pièce en cherchant d'une main jusqu'à ce qu'il éprouvât la sensation du froid électrique. Il arrivait à repérer la présence du fantôme. Si j'avais ordonné au sujet d'envoyer son fantôme devant la cheminée ou sur telle chaise, c'est à cet endroit précis que le sensitif éveillé en percevait le contact. Hector Durville a fait ces expériences un grand nombre de fois et je les ai renouvelées moi-même très souvent avec succès.

La formation fantomatique, constituée de matière très subtile, peut-elle être photographiée ? De nombreux essais de photographie directe ont été tentés mais les résultats, bien qu'ils soient encourageants, n'ont pas été suffisamment nets. Les plaques ne sont peut-être pas assez sensibles pour enregistrer des clartés si faibles.

Hector Durville a constaté que, lorsque le fantôme est bien constitué et qu'il est en repos, il possède une certaine somme de forces qu'il ne peut garder longtemps. Cette force s'échappe brusquement des parties les plus condensées sous forme d'effluves et même de jets lumineux. Ces derniers, après avoir parcouru une certaine distance, environ 1 m. 50, disparaissent dans l'ambiance. Ces jets lumineux, qui sont vus par les sensitifs, n'ont pu être encore directement saisis par l'appareil photographique. Hector Durville a pu cependant les photographier par un procédé spécial. Mon père a présenté au fantôme un écran au sulfure de zinc. Cet écran a été préalablement illuminé au moyen du magnésium; il brille donc dans l'obscurité d'une faible lumière. Hector Durville avait pensé que les jets lumineux émis par le fantôme pourraient, en éclairant la partie de l'écran où ils

tomberaient, augmenter la luminosité dans cette partie, tandis que, partout ailleurs, cette luminosité disparaîtrait assez rapidement. D'après son hypothèse, il n'aurait ensuite qu'à poser une plaque photographique sur l'écran pour obtenir une photographie directe des jets lumineux. Il l'obtint en effet.

On peut encore s'assurer de l'existence du fantôme en contrôlant son activité sensorielle. Le double possède, non seulement la sensibilité du sujet, mais encore une extériorisation de tous les sens: vue, ouïe, odorat, goût, toucher. Le double est donc en état de ressentir, dans tous les endroits où on l'envoie, les mêmes sensations que le sujet éprouverait s'il se rendait lui-même à la même place, à son état normal.

Des expériences très concluantes, faites dans des conditions écartant toute possibilité d'illusion et de fraude, ont été faites par Hector Durville qui en donne un compte rendu très détaillé dans le Fantôme des Vivants. J'ai moi-même réitéré ces expériences en y apportant des variantes, avec plusieurs sujets dédoublés et j'ai acquis la preuve indiscutable — bien que le fait puisse paraître très surprenant — que le double du sujet, dans certaines conditions et après un long entraînement, peut éprouver les mêmes sensations que le sujet lui-même en son état ordinaire.

Je ne puis m'appesantir sur ces expériences qui nécessiteraient de très long développements. Je renvoie pour détails au Fantôme des Vivants de mon père.

A titre d'exemple, je citerai cependant une expérience qui fera comprendre le mécanisme de ces perceptions. Le sujet étant dédoublé, demandez-lui d'envoyer son double dans la pièce contiguë, à une place désignée — par exemple, debout adossé à la cheminée. Une personne servant de contrôle se trouve dans cette pièce qui est plongée dans l'obscurité complète. Il est entendu avec ce contrôleur qu'à un moment donné elle tirera sa montre et en tournera les aiguilles — au hasard, puisqu'elle est dans les ténèbres. Ceci a pour but d'éviter toute suggestion. La montre étant présentée à la place approximative des yeux du fantôme, celui-ci voit l'heure marquée sur le cadran et votre sujet vous la révèle. Il ne vous reste qu'à contrôler. Cette expérience, des plus frappantes, ne réussit qu'avec des sujets parfaitement dédoublés, après un long entraînement. Nous l'avons souvent répétée. Les sujets ont vu de la sorte, par l'entremise du fantôme, non seulement l'heure à la montre, mais encore le titre d'un journal ou d'un livre placé au hasard dans l'obscurité par le contrôleur, et dans une autre pièce que celle où était endormi le sujet. Il ressort de ces expériences que le fantôme est doué de sensibilité; il peut exercer ses sens à distance.

Vous pouvez faire entendre au fantôme le tic-tac d'une montre présentée à la hauteur de son oreille et le sujet, à distance, annonce la sensation au moment précis, bien que le magnétiseur n'en soit pas prévenu.

Si vous présentez en regard de la bouche du fantôme un objet d'une saveur accusée: sel, sucre, aloès ou tout autre, le sujet perçoit la sensation, bien que l'expérience ait été faite aussi bien à son insu qu'à celui du magnétiseur.

Il en est de même pour toute odeur ou parfum que l'on fait respirer au fantôme dans la pièce de contrôle et que le sujet perçoit et décrit comme si la sensation lui était venue directement. Il est utile de rappeler que dans toutes ces expériences le fantôme et le sujet

sont éloignés chacun dans une pièce fermée et que toute perception par les sens ordinaires est rendue impossible. Vous pouvez, de la même: manière, faire éprouver au sujet des sensations de pincement, des contacts chauds ou froids. Le sujet les ressentira d'autant plus nettement par l'intermédiaire de son double que celui-ci sera plus nettement formé.

Le magnétiseur peut même demander au sujet d'envoyer son double — sur lequel le magnétiseur a peu d'action directe — non seulement hors de la pièce, mais hors de la maison chez une tierce personne. Il fera dans le domicile de cette dernière des constatations dont la réalité peut être contrôlée. Ces faits, nous l'avons dit, sont rares et difficiles à produire, mais nous les avons obtenus nous-même avec des sujets entraînés pendant des mois. C'est surtout pour l'obtention de ces hauts phénomènes psychiques que le magnétiseur et le sujet doivent montrer la plus grande persévérance.

Hector Durville s'est assuré de l'existence objective du fantôme au moyen d'écrans au sulfure de calcium. Ces écrans préalablement insolés ou illuminés, sont faiblement lumineux dans l'obscurité. Le fantôme a la propriété d'augmenter leur luminosité. Pour éviter toute illusion visuelle, Hector Durville a fait enregistrer par l'appareil photographique cet accroissement de lumière.

Enfin, signalons que le fantôme peut exercer, à distance de son corps, des actions matérielles. C'est le phénomène d'extériorisation de la motricité, constaté à l'état spontané dans les séances médiumniques. Le magnétiseur peut chercher à faire déplacer de très petits objets par la formation fantomatique.. Un de mes sujets est arrivé à opérer ces déplacements dans des conditions parfaites de contrôle. Voici l'une de ces expériences: Je dédoublais mon sujet dans une pièce en demi-lumière et j'envoyais le double dans la pièce voisine. Toutes les issues de cette seconde pièce étaient soigneusement fermées — y compris, bien entendu, la porte de communication entre les deux pièces; le tablier de la cheminée était hermétiquement clos, il n'y avait personne dans cette pièce. Donc aucune respiration ou le moindre geste pouvant occasionner un déplacement d'air. Au lustre, j'avais fixé un carré de papier journal de 5 centimètres de côté. La porte de communication entre les deux pièces qui, soigneusement fermée était vitrée permettait d'observer les phénomènes. Quand le papier était parfaitement immobile, après plusieurs minutes, je demandais au sujet d'envoyer son double vers le lustre dans le but de déplacer le carré de papier. J'ai obtenu le balancement très net du papier, au commandement, toutes les fois que ce sujet était bien disposé et bien dédoublé. Cette expérience suffirait, à elle seule, à prouver que le fantôme peut, hors du corps, accomplir certaines actions.

Hector Durville a obtenu, en parfait contrôle, le déplacement de menus objets: d'une colonnette de bois, notamment. Il a obtenu aussi l'abaissement du plateau d'une balance, abaissement constaté par un dispositif électrique déclenchant une sonnerie quand le plateau s'abaissait suffisamment pour fermer le circuit. Mon père a fait agir le fantôme sur des appareils enregistreurs, en particulier sur les thénomètres du Docteur Joire, dont l'aiguille s'est déplacée sous l'influence du fantôme. Nous sommes donc ici sur un terrain expérimental parfaitement sûr, encore qu'il soit inexploré par la science officielle.

Pour réaliser ces expériences délicates, il faut d'abord que le magnétiseur soit puissant et accoutumé de longue date à magnétiser. L'extériorisation et le dédoublement étant produits par une surcharge des plexus nerveux du sujet, celui-ci sera d'autant mieux et d'autant plus vite dédoublé que la force du magnétiseur sera plus considérable. Le sujet

doit être très sensitif; il doit présenter nettement les quatre premiers degrés de l'hypnose. D'autre part, il faut s'armer de patience: les meilleurs sujets n'arrivent à un dédoublement complet qu'après plusieurs mois d'un entraînement exclusivement dirigé vers l'extériorisation et le dédoublement. Il est nécessaire de faire une séance chaque jour, surtout pendant le premier mois et cette séance doit comporter de 1 à 2 heures de magnétisations. Il faut être prévenu de ces difficultés pour ne pas en être découragé et persévérer jusqu'à l'obtention du phénomène.

L'état atmosphérique a une action sur la production des phénomènes. Hector Durville affirme, et nos expériences personnelles le confirment, que l'atmosphère ne doit jamais être lourde, humide, chargée d'électricité comme à l'approche de l'orage; la température doit être à peu près constante et relativement élevée. L'obscurité doit être à peu près complète, surtout pendant les premières semaines dé l'entraînement, et le bruit étant très nuisible aux manifestations on doit opérer dans une pièce isolée, devant le moins de personnes possible. S'il y a des témoins, ils doivent rester silencieux et ne jamais adresser la parole au sujet. Il faut aussi que les témoins lui soient sympathiques: le sujet est dans un état nerveux très spécial et la moindre contrariété gêne l'extériorisation. On ne doit pas chercher à contraindre le sujet qui demeure maître de sa personnalité et que vous n'extérioriserez pas malgré lui. Il faut, pour que l'expérience réussisse, que le sujet s'y abandonne et y collabore volontairement.

Le moment préférable dans la journée est l'après-midi ou le soir, de 3 heures jusqu'à 11 heures.

Le réveil sera effectué lentement. Pour l'obtenir, faites des passes assez lentes et, de temps en temps, un très léger souffle froid avec les lèvres. Ces passes et ce souffle doivent être pratiqués autour de la tête et du buste du sujet. N'employez jamais la suggestion qui réveillerait le sujet trop rapidement et le laisserait sous une impression pénible: fatigué, hébété, ne possédant plus tous ses moyens intellectuels. Si, au contraire, vous employez 20 minutes à une demi-heure à opérer le réveil, le sujet a le temps de récupérer toutes ses énergies extériorisées, Au réveil, il ne lui manque rien; il se retrouve en pleine possession de lui-même, sans fatigue et tout disposé à se confier à vous pour les séances ultérieures,

Le sujet ne doit, en aucun cas, être malmené. Un sujet qui, au réveil, se plaint de fatigue, de douleur dans la tête ou les membres, de constriction à la gorge, des troubles respiratoires ou de tout autre malaise est mal dégagé et le magnétiseur est responsable de cet état défectueux. Prenez donc un soin très attentif au dégagement de votre sujet. Il n'est pas un trouble qui ne disparaisse en quelques minutes par les passes transversales, les frictions traînantes et le souffle froid.

LA LUCIDITÉ ET L'INTUITION

Les perceptions supra-normales, — La lucidité et ses différentes formes. — a). Lucidité tactile. — b). Lucidité visuelle. Deux observations de vision interne. — La lucidité à images mobiles (lucidité cinématographique). — c). Lucidité auditive. — d).

Lucidité olfactive. — e). Lucidité gustative. — L'intuition. — Exemple d'intuition vraie. — Rôle du somnambulisme dans l'apparition des phénomènes intuitifs. — Comment développer l'intuition. — Usage de la boule de cristal.

Les phénomènes d'extériorisation que nous venons d'étudier nous permettent de pénétrer le mécanisme des faits de lucidité.

Qu'est-ce que la lucidité ? Nous la définirons: l'exercice d'un sens ou d'une faculté en dehors de sa portée à l'état normal. Cette définition est nécessairement vague, car il y a bien peu de temps que la science étudie ces phénomènes. Le mot: lucidité, assez imprécis lui-même, a cet avantage de pouvoir englober nombre de faits.

La lucidité peut s'exercer aussi bien sur l'ouïe ou sur la vue que sur le goût, le tact ou l'odorat; voire même sur le sens interne. Cette multiplicité des perceptions rend impropres les mots « vision » et « clairvoyance » qui semblent limiter à la vue le bénéfice de la lucidité; on avait dû créer les mots « clair-audience » pour les perceptions auditives et celui de « psychométrie » — étymologiquement : mesure de l'âme — pour la révélation des états de conscience d'une personne par contact d'un objet lui appartenant. Il faudrait ajouter le mot « physiométrie » lorsque la lucidité s'exerce à découvrir l'état organique.

Le terme de lucidité nous sert à faire entrer dans notre étude les perceptions ultra-sensorielles, mais aussi les phénomènes d'intuition, révélation de faits qui se passent hors du champ habituel de la conscience.

Pour plus de clarté, nous diviserons la présente étude en deux parties:

1°. — Phénomènes de lucidité, pouvant se classer en différentes formes selon le sens affecté:

a). — Lucidité tactile;

b). — Lucidité visuelle;

c). — Lucidité auditive;

d). — Lucidité olfactive;

e). — Lucidité gustative.

2°. — Phénomènes d'intuition qui peuvent se rapporter à des faits passés ou actuels (vision) ou à des faits à venir (prévision).

Ces formes si variées de la lucidité ne se rencontrent jamais toutes ensemble; cependant, plusieurs peuvent coexister dans le même sujet, surtout si celui-ci doué de lucidité ou d'intuition, est dirigé dans le sens de la perception à obtenir.

Ne pouvant, dans les limites de ce Cours, donner tous les développements que nécessiterait une question aussi complexe, nous nous bornerons à donner une idée d'ensemble de ces phénomènes.

La Lucidité.

Le sujet lucide perçoit, par l'extériorisation d'un ou de plusieurs de ses sens, des impressions en dehors du champ d'action de ces sens à l'état normal. Par exemple, le sujet voit, sent, touche, goûte, entend à une distance qui, normalement, empêche la sensation. Pour que la lucidité s'exerce il est généralement nécessaire d'établir le rapport.

Le rapport s'établit soit directement: la main droite du sujet tenant votre main droite ou celle de la personne sur qui doit s'exercer la faculté. Cette position isonome (+ et + par les deux mains droites) est favorable à la production du phénomène. Si le consultant est au loin, le rapport peut s'établir au moyen d'un objet qui l'ait directement touché, de préférence sur la peau: une casquette, une chemise, un gilet de flanelle, un bas, un mouchoir, une cravate ou quelque objet longtemps porté: montre, bague, etc. Il vaut mieux encore une mèche de cheveux, une lettre récemment écrite. Nous avons dit que les objets que nous portons s'imprègnent de notre magnétisme. A la longue, ce magnétisme se diffuse, s'atténue, se perd. On voit par-là qu'il est nécessaire que l'objet ait été porté dernièrement, les cheveux soient récemment coupés, la lettre nouvellement écrite car plus ils recèlent du magnétisme de l'intéressé, plus ils donnent, au sujet lucide, de facilité pour réaliser le phénomène attendu. Il faut aussi, on le comprend, que ces objets aient été le moins manipulés possible, car ils s'imprègnent, par les divers contacts, de magnétismes différents. C'est pourquoi il est bon, quand on a pris ces objets, de les isoler dans un tissu de soie; pour les lettres, il est préférable de les laisser dans leur enveloppe. On enferme l'enveloppe dans la soie qui est l'un des meilleurs isolants de l'énergie magnétique. A défaut d objets, le rapport peut être indirectement établi, le consultant pensant fortement à la personne pour laquelle il veut exercer la vision. Dans ce cas, il est indispensable que le magnétiseur ou le consultant forment une image mentale bien nette de la personne en cause, car toute pensée adventice devient une cause d'erreur.

Les phénomènes de lucidité touchent aux phénomènes d'extériorisation dont nous venons de parler mais, tandis que ces derniers se produisent, en général, dans l'ambiance immédiate du sujet, la lucidité peut s'exercer à une très grande distance. Pour être lucide, le sujet peut être endormi. Cependant, beaucoup de cas de lucidité spontanée ont été observés à l'état de veille. Empressons-nous d'ajouter que ces facultés spontanées sont souvent moins nettes, moins constantes; elles apparaissent sans cause et disparaissent sans motif. Au contraire, ces mêmes facultés développées par un magnétiseur sont plus précises, plus stables.

a). — Lucidité tactile.

C'est une des formes les plus fréquentes et c'est la plus facile à développer en état de somnambulisme magnétique (phase de rapport).

Nous avons dit que certains corps se chargent de magnétisme; la plupart de nos vêtements en sont imprégnés. Un sujet doué de lucidité tactile percevra donc, au contact de ces vêtements, des impressions relatives à l'état de leur possesseur. Il faut, bien

entendu, que toutes précautions soient prises afin que le sujet ignore à qui l'objet soumis à son investigation peut appartenir. Dès que le sujet tient cette chose, il sait si celui qui l'a portée a chaud, a froid, a la fièvre; c'est pourquoi les objets les plus directement portés sont les meilleurs et une mèche de cheveux est l'objet le plus favorable.

Quelquefois, la sensation ne se limite pas à la peau; le sujet sent par ses organes. C'est la lucidité par le sens interne. On sait que ce sens est celui qui nous fait éprouver les sensations d'origine interne, comme la faim, la soif, la gêne ou la douleur dans les organes. Le sujet doué de lucidité par le sens interne sent, dans ses propres organes, les symptômes de santé ou de maladie éprouvés par la personne qu'il étudie. Ici encore, il convient que le sujet tienne dans sa main droite (+) la main droite (+) de celui qui consulte ou, dans l'absence de ce dernier, un objet l'ayant intimement touché.

Le sujet ressent d'autant mieux qu'il est plus lucide. S'il est très bien développé, il perçoit même avec une telle précision qu'il peut localiser les lésions existantes. Nous connaissons un certain nombre de médecins adeptes de nos idées qui emploient de tels sujets pour contrôler l'exactitude de leur propre diagnostic. Ils en retirent un réel profit.

Lorsque le sujet exerce sa lucidité par le moyen d'un objet, il le tient le plus souvent dans ses mains, celles-ci reposant sur les cuisses. Toutefois, il est des sujets qui préfèrent porter les objets à d'autres parties de leur corps: creux de l'estomac sommet de la tête. Hector Durville a rencontré un sujet qui ne percevait de sensation qu'en plaçant sous ses pieds l'objet servant à l'établissement du rapport.

b). — Lucidité visuelle.

Cette forme est assez fréquente.

Non seulement le sujet sent par son sens interne mais, souvent, il voit les moindres détails de son intérieur avec des précisions déconcertantes, suit la marche de la maladie, annonce la date des crises. Certains sujets ont prédit longtemps à l'avance le jour et l'heure où ils seraient complètement guéris, ce qui fut confirmé.

Le sujet peut voir l'état des organes de la personne avec laquelle il est mis en rapport, soit directement, soit au moyen d’un objet.

Les faits de vision interne nettement constatés sont légion. Bornons-nous ici à citer deux observations faites par le Docteur Comar. Il s'agit d'une malade qui, sous l'empire de l'hypnose a vu, à l'intérieur de son organisme, une épingle qu'elle avait avalée quelque temps auparavant. Le sujet hypnotisé a suivi dans son propre organisme le cheminement de ce corps, jusqu'à ce qu'il fut rejeté au-dehors.

« La malade dont il s'agit avait avalé, au mois de mars 1902, une épingle, qu'elle avait mise dans sa bouche, étant endormie. Tous les efforts, toutes les tentatives pour la lui faire rendre avaient échoué, ou bien l'épingle avait été rendue à l'insu de la malade et avait passé inaperçue; ses selles avaient été surveillées, examinées, pendant plus d'un mois; puis la malade ne se plaignant pas, on avait cessé la surveillance et il n'avait plus été question de l'épingle, si, peu question que, lorsqu'on m'avait amené la malade quatre mois plus tard pour les accidents hystériques qu'elle présentait, on ne m'avait même pas

parlé, ni elle, ni les siens, de l'incident de l'épingle.

image

Fig. 177. — Expérience de vision interne ou antoscopie

Position de l'épingle dans une anse de l'intestin grêle, telle qu'elle a été vue par la malade en hypnose

« II s'agissait cette fois encore d'une grande hystérique vigilambule chez laquelle je n'hésitai pas à employer la méthode de traitement qui m'avait donné de si bons résultats. Cette malade présentait en particulier la manie d'avaler en hypnose tous les menus objets qui lui tombaient sous la main. Un jour (octobre 1902) où je lui disais, au cours d'une séance, de réveiller la sensibilité de son intestin, de le sentir, elle s'arrêta tout à coup, en disant qu'elle ne pouvait plus continuer « parce que ça la piquait ». Je pensais qu'elle traduisait ainsi une des manifestations douloureuses causées par le réveil de la sensibilité et j'insistai. Elle fit encore quelques mouvements et s'arrêta de nouveau en disant que « ça lui faisait réellement trop mal, que ça la piquait trop. — Quoi donc ? — Je ne vois pas bien, mais c'est pointu, ça doit être une petite épingle que j'ai avalée, il y a deux mois. — Sentez plus et faites attention. Elle fait alors des mouvements moins étendus et moins rapides, localisés surtout d'un côté et me dit après quelques minutes: « Mais je vois très bien, ce n'est pas la petite épingle que j'ai avalée il y a deux mois, c'est celle que j ai avalée il y a six mois, je la reconnais, mais je croyais bien l'avoir rendue depuis longtemps. — Comment la reconnaissez-vous ? Vous la voyez donc ? — Oh ! Mais oui, elle était beaucoup plus grosse que l'autre et je la reconnais bien; elle est longue et a près de 3 centimètres, mais elle est piquée dans mon intestin de telle façon qu'elle ne pourra plus partir, et je vois maintenant qu'en faisant des mouvements tout à l'heure, je l'ai enfoncée davantage. Je souffre beaucoup. »

« J'interrompis la scène; ceci se passait un jeudi. Au réveil là malade se plaignait de souffrir beaucoup dans le ventre, d'un côté, et de ressentir une sensation de piqûre très douloureuse; elle me demanda ce qu'elle avait ou ce qu'on lui avait fait, et ne parla nullement de son épingle. Je la questionnai alors, lui demandant entre autres choses pourquoi on ne m'avait jamais parlé de ce fait. Elle me répondit que c'était sans importance et que depuis sept mois il devait y avoir longtemps que l'épingle était ressortie. Je la laissai étendue toute la journée avec une alimentation liquide et de la glace sur l'abdomen.

« Le lendemain je rendors la malade et la questionne de nouveau. Elle me décrit comme la veille les dimensions et la situation exacte de l'épingle. Je lui demande alors si elle peut la déplacer. Elle fait quelques mouvements et me dit que c'est très difficile, car chaque mouvement l'enfonce davantage ! « II faudrait, me dit-elle, que je fasse remuer mon intestin en sens inverse, et c'est très difficile. — Essayez. » Elle fait d'autres mouvements et me dit: « Elle bouge, je l'ai fait bouger d'un centimètre, elle commence à ressortir, mais ça saigne et je n'ose plus bouger. »

« J'arrête la séance. Journée mauvaise avec hoquet, nausées, sensation de douleur et de chaleur dans l'abdomen.

« Le troisième jour je la rendors. Elle me dépeint « tout l'intérieur de son ventre rouge et à l'endroit de la piqûre la tête de l'épingle a fait un petit trou et s'est collée dedans. » Je lui demande de me décrire exactement la situation de l'épingle et si elle la voit assez bien pour me dessiner avec un crayon sa situation. « Oui, dit-elle. » Je lui donne un crayon et du papier, et dans l'hypnose, sans hésiter une minute, elle l'ait le dessin ci-dessus, m'expliquant que la tête de l'épingle est en haut et qu'elle traverse la paroi intestinale sans cependant en prendre toute l'épaisseur, puis ressort en bas d'un centimètre environ.

« Elle prend même son drap de lit et le replie sur son doigt pour mieux m'expliquer comment l'épingle est piquée: « Elle passe, me dit-elle, sous la petite peau mince qui entoure l'intestin: heureusement qu'elle ne la traverse pas aussi, sans cela mon intestin serait crevé. » (l'épingle est donc piquée dans l'épaisseur de la paroi, elle a traversé la muqueuse et la musculeuse, respectant la séreuse, et, un centimètre au-dessous, elle ressort dans l'intérieur du tube intestinal, comme le montre bien le dessin de la malade.) Je lui demande encore si c'est dans le gros intestin. « Vous voyez bien que non », me dit-elle, en montrant son dessin. Et, en effet, elle a bien dessiné une anse d'intestin grêle.

« Je m'arrête car elle souffre trop. Je la laisse reposer et continue dans la journée l'alimentation liquide et la glace sur l'abdomen.

« Le lendemain, nouvelle séance. Je lui dis de faire partir l'épingle de la place occupée. Elle fait des efforts qui paraissent très douloureux et en allant avec beaucoup de précautions, Je comprends à ses explications qu'elle est obligée de faire faire à son intestin des contractions antipéristaltiques. Elle me dépeint toutes les positions successives que prend cette épingle, tous les mouvements qu'elle fait: elle se repique, elle s'accroche, elle tourne, elle bouge, elle se heurte à la paroi, etc... Enfin après un quart d'heure environ l'épingle est sortie, elle est maintenant libre dans l'intestin. « Mais, ajoute-t-elle, il faut que je la fasse descendre, car elle est restée si longtemps à cette place qu'elle pourrait avoir tendance à y revenir, et j'ai eu trop de mal à la faire partir pour recommencer. »

« Elle me dit que « l'endroit de la piqûre saigne un peu et que ça fait une plaie ». J'arrête la séance. Le 5^{e} jour, je recommence; l'épingle a fait du chemin avec les liquides absorbés par la malade. Elle me dit qu'elle est passée dans le gros intestin. Enfin, le 6^{e} jour, je l'endors et je lui dis de faire avancer l'épingle.

« Elle fait toujours des mouvements abdominaux, mais me dit à la fin qu'elle a peur que l'épingle se pique à la paroi de l'intestin. Je lui fais administrer un lavement pour en faciliter l'expulsion. Elle me dit à ce moment que l'eau arrive bien jusqu'à l'épingle et l'entraîne, et elle rend enfin cette épingle, qui était bien conforme à sa description, en disant: « Ça y est, elle est sortie ! » L'épingle était dépolie par les liquides intestinaux, Je réveille la malade, je la lui montre, elle n'hésite pas une seconde: « C'est bien celle-là », dit-elle.

«...Les jours suivants, la malade me décrivit dans l'hypnose les progrès de la cicatrisation de la petite plaie causée par l'épingle: sur l'endroit ulcéré s'était déposée de la sérosité qui s'était transformée en une petite croûte molle très mince. « II ne faut pas que je mange, disait-elle, car le petit fragment de nourriture entraînerait ma croûte et mon intestin serait percé, pas tout à fait cependant, car il y a encore la petite peau qui l'entoure; mais elle est bien rouge et j'ai grand peur qu'elle ne se perce aussi. » Elle se perce, en

effet, malgré l'immobilité absolue et la diète alimentaire. Puis, c'est la croûte qui se décolle à moitié, mais qui heureusement, finit par se recoller. Enfin au bout de quelques jours la cicatrisation s'opère, l'inflammation péritonéale diminue et la malade put bientôt reprendre l'alimentation normale, me disant qu'il n'y avait plus qu'une petite cicatrice et une petite dépression de la paroi intestinale à l'endroit où la tête de l'épingle avait appuyé si longtemps.

« Depuis, la malade a repris son travail et ne s'est plus jamais plainte de son intestin. »

Voici une seconde observation du Docteur Comar qui est non moins curieuse:

« Une grande hystérique, M..., dit-il, que je soignais par le traitement mécanothérapique ayant pour but le réveil de la sensibilité, était prise tout à coup de fièvre. La température monta graduellement jusqu'à 40°, la malade n'ayant pour tout symptôme qu'une sensation douloureuse dans la région iliaque droite... Cet état fébrile dura trois semaines avec défervescence progressive. Au cours de cet état la malade étant dans l'hypnose me parla à plusieurs reprises de la petite peau qui entourait ses intestins et qui était très rouge, surtout à un endroit. Sous l'influence du repos et de la glace, les phénomènes s'étant amendés, la malade se releva, mais ne reprit pas une alimentation normale. Par prudence, je la laissai au régime liquide lorsque, au bout de quelques jours, les mêmes faits se reproduisirent avec des symptômes cette fois plus nets.

« Le jour où la fièvre atteignit 40°, je fis mettre la malade dans des bains frais. Les mouvements provoqués occasionnèrent une exacerbation de la douleur et amenèrent le troisième jour une crise paroxystique au cours de laquelle la malade me dit qu'elle voyait la petite peau plus rouge que la première fois, que surtout le petit bout de l'intestin était très malade. Je profitai de son état d'hypnose pour la questionner et lui demander ce qu'elle voyait ainsi. « Je ne vois pas bien le petit bout, je ne sais pas où il finit. — Pourquoi ne le voyez-vous pas ? — Je ne peux pas le voir parce que je ne le sens pas; mon intestin et la peau qui l'enveloppe, je les vois parce que je les ai sentis, mais ce petit bout-là, je ne l'ai jamais senti. — Eh ! bien, dis-je sentez-le. » Elle fit des mouvements abdominaux accompagnés de vives douleurs et entrecoupés de cris et de paroles que je transcris. « Ah ! mais, ça va percer, mais c'est très mince; la petite peau colle, elle est double et, entre ses faces, il y a une sorte de liquide sale et épais, ça se colle et ça se décolle quand je remue, mais ça va tout arracher, c'est comme quand on a un mal blanc au doigt, ça suppure, c'est ça qui me donne cette fièvre et tout autour de ce point-là c'est rouge, toute la petite peau est rouge dans le ventre, mais surtout du — côté droit. — Sentez plus...» Les mouvements augmentent, les phénomènes douloureux paraissent plus intenses et elle me dit: « Oh ! le petit bout est plein de saletés; ah ! que c'est sale ! mais il y a longtemps que c'est là-dedans tout ça. C'est ce qui m'a fait mal et ça ne peut pas sortir. — Sentez plus. — Ah ! je vois le bout maintenant. » Elle fait un mouvement plus vif et s'arrête tout à coup en poussant un cri: «. Ah! ça me pique. — Quoi donc ? — Mais il y a quelque chose dans le bout. — Quoi ? — Je ne vois pas très bien, car c'est entouré d'un tas de saletés: mais ça me fait très mal, je n'ose plus bouger, j'ai peur que ça me crève. — Quoi ? lui dis-je — Mais le petit bout; il y a dedans quelque chose de pointu qui a irrité, mais c'est entouré de saletés et je ne vois pas bien ce que c'est; alors si je remue, j'ai peur que la pointe me fasse percer mon intestin. — Eh! bien, lui dis-je, continuez à sentir en allant doucement et en faisant attention à ce que ça ne perce pas. » Elle continue alors à

faire doucement et comme avec précaution les mouvements abdominaux qu'elle avait faits jusqu'alors pour sentir son intestin et me dit tout à coup: « Mais, ça remue, tout le petit bout de l'intestin se tortille comme un ver, et ça fait remuer ce qui est dedans, ça se déplace... ça remonte... mais ça m'écorche en passant... ah! ça sort du petit bout, c'est dans le gros intestin ! »

« Elle continue à faire quelques mouvements et s'arrête « parce qu'elle a trop mal au ventre ». Je jugeai inutile de pousser plus loin ce jour-là, craignant, puisque la malade s'arrêtait d'elle-même, d'amener des accidents plus sérieux, et jugeant préférable de la suivre plutôt que de la guider. N'ayant pas la preuve que ce qu'elle disait était faux, je jugeai, ne fût-ce que par prudence, devoir l'admettre comme vrai. Le soir, la température non seulement n'avait pas augmenté, mais elle avait baissé de deux dixièmes. Le lendemain je mettais néanmoins la malade dans l'hypnose et lui demandai si elle voyait toujours son intestin. « Oui, me dit-elle, et la petite pointe qui me faisait mal est toujours au même endroit qu'hier. — Eh ! bien, lui dis-je, réveillez votre intestin. » Elle fait alors de nouveaux mouvements et me dit que tout son intestin remue, que la petite pointe se déplace et que les saletés qui sont autour sont moins épaisses. — « Sentez plus. » Elle me dit un instant après: « Je commence à voir mieux, mais je ne vois qu'un bout, on dirait un morceau d'os, c'est pointu à une extrémité et plus large à l'autre, ça a environ un centimètre. » Elle m'indique alors comme situation dudit objet la région correspondant au colon transverse. — « Sentez plus. » Les mouvements continuent... « Où le voyez-vous maintenant ? — Là, montre-t-elle avec son doigt, m'indiquant la fosse iliaque gauche. — Vous êtes sûre ? — Mais je le vois très bien. — Eh ! bien, alors, arrêtez-vous et ne cherchez plus à sentir. » Et aussitôt je lui fis administrer un lavement d'eau, pendant qu'elle était encore endormie. Je fis filtrer les matières rendues, et je trouvai dedans un petit morceau d'os de forme et de dimensions ci-dessous.

image

Fig. 178. — Expérience de vision interne

Fragment d'os sorti de l'appendice et décrit par le sujet avant l'expulsion.

« Le lavement expulsé, je demandai à la malade si elle voyait encore sa petite pointe. « Mais non, me dit-elle, elle est partie avec l'eau que je viens de rendre. »

« A partir de ce jour la température baissa progressivement. La malade, questionnée à diverses reprises dans l'hypnose, me déclara successivement que la petite peau (le péritoine) était moins rouge, que les saletés qui en collaient les deux surfaces disparaissaient petit à petit. Elle semblait suivre jour par jour la diminution de l'inflammation péritonéale et la résorption de l'exsudat. Il n'y eut une légère élévation de température que le jour où je lui fis retrouver la sensibilité de tout le cœcum; peut-être ce jour-là avais-je ramené un peu d'inflammation péritonéale à l'endroit qui avait été le plus atteint, au niveau de l'appendice. »

Cette forme de vision interne apparaît surtout en somnambulisme, dans la phase que nous avons étudiée sous le nom de « sympathie au contact ».

La lucidité visuelle, nous l'avons dit, ne se limite pas à l'organisme du sujet ou du consultant. Le sujet peut voir à travers des corps opaques: porte-monnaie, écrin, etc. Les images perçues sont tantôt fixes, tantôt mobiles, quelquefois aussi mixtes.

En rapport avec un objet, le sujet doué de lucidité visuelle à images fixes voit un tableau, un paysage immobile devant ses yeux. Si la vision se rapporte à une personne, le sujet la voit comme elle est, d'autant plus clairement qu'il est plus lucide et mieux entraîné; il décrit son aspect, sa toilette, la pièce où elle se trouve. Si la vision se rapporte à un pays, le sujet en donne une description d'autant plus précise et détaillée qu'il est plus lucide et mieux développé.

Dans la forme de lucidité visuelle à images mobiles, le sujet voit les faits se dérouler devant ses yeux; ce sont parfois des scènes si nettes que M. Duchâtel appelle cette forme de vision: lucidité cinématographique.

Le sujet assiste à une scène, soit antérieure, soit actuelle. Dans le premier cas, il peut remonter à des laps de temps très variables. Certains sujets ont vu des événements qui se sont produits à des époques extrêmement lointaines. Un égyptologue s'est servi très utilement d'un sujet voyant pour identifier certains objets trouvés dans les fouilles, spécialement pour en établir la date.

Si le sujet exerce sa faculté sur une personne, il la voit aller et venir, il peut suivre ses déplacements. Le sujet peut également suivre une action de plus longue haleine, reconstituer les péripéties d'un voyage. Il va de soi que cette lucidité varie de sujet à sujet et même, chez une même personne, d'un jour à l'autre, selon ses dispositions de corps et d'esprit.

Dans la lucidité à images mixtes, les images perçues sont tantôt fixes et tantôt mobiles. Quand on donne un mot ou une phrase enfermés dans une enveloppe ou dans un coffret à un sujet doué de cette forme de vision, il les voit comme si le papier tournait devant ses yeux, s'arrêtait, puis recommençait son mouvement giratoire.

Cette forme de lucidité à images plus ou moins mobiles nous amène à la lucidité par dédoublement. Le double, nous l'avons vu, quand il est suffisamment constitué, devient le siège de nos perceptions sensorielles; il ressent les contacts, entend, voit, peut même goûter, si invraisemblable que cela paraisse; les faits en donnent d'innombrables preuves. Le double peut voir à distance.

Nous avons dit que le double, ou fantôme du vivant, est formé d'une matière subtile; mais cette matière n'est pas immobile, elle est animée d'un mouvement constant, si bien que le sujet qui n'est pas encore accoutumé à voir par le double aperçoit les objets en mouvement, par la même illusion qui nous fait voir le paysage glissant aux portières du train, lequel nous paraît immobile. Ici, c'est la force extériorisée du sujet qui vibre.

En général, les sujets habitués au sommeil magnétique lisent mieux en état de dédoublement qu'en somnambulisme. Dédoublés, ils peuvent plus facilement exercer au loin leur vision.

Il arrive souvent que la vision du sujet est imparfaite.

Souvent le sujet peut lire un mot ou deux, après quoi sa vision s'obscurcit, ses facultés s'atténuent, et ce n'est qu'à la séance suivante qu'il peut renouveler le phénomène. Parfois,

le sujet distingue mieux ce qui a été écrit par le magnétiseur que par toute autre personne, même si le rapport est établi, ou bien il voit mieux ce qui est écrit par ces personnes que par des personnes absentes. Il est toujours utile d'établir le rapport avec le sujet. Si l'on craint, en donnant à lire une phrase écrite par le magnétiseur que celui-ci exerce sur le sujet une suggestion involontaire, le magnétiseur peut écrire des mots différents sur plusieurs papiers qu'un contrôleur place au hasard dans la pièce voisine où le double ira exercer sa vision. Si chacun de ces papiers est enfermé dans une enveloppe, toutes les enveloppes étant semblables, on réunit les meilleures conditions, car personne ne peut savoir ce que contient l'enveloppe présentée. Ces précautions ne sauraient paraître oiseuses; on n'en prend jamais trop.

Contraints à nous limiter, passons aux phénomènes de lucidité par voie auditive.

c). — Lucidité auditive.

Dans cette forme de lucidité, plus rare que les précédentes, le sujet entend à distance des mots, des phrases.

Ainsi un magnétiseur remet à son sujet une lettre. Celui-ci dit : « Ce doit être un artiste, il articule bien, sa voix est claire, mais pas très forte », Ces assertions sont vérifiées.

Pour exercer cette lucidité auditive, certains sujets se servent d'un coquillage. On sait qu'en appliquant certains coquillages au pavillon de l'oreille, on entend « le bruit de la mer ». Dans ce bruissement continu, le sujet perçoit des mots et même des phrase si se rapportant au consultant. Il est des faits extrêmement curieux de lucidité auditive. Certains sujets doués de cette faculté, entendent à grande distance le nom, le prénom d'une personne, une date précise.

Il est des sujets lucides qui remplacent le coquillage par un cornet acoustique dont ils adaptent le pavillon à leur oreille. Nous avons dit que le double peut entendre à distance; nous ne reviendrons pas sur ces expériences.

d). — Lucidité olfactive.

Cette forme est assez rare. Le sujet peut sentir des odeurs à grande distance.

Un jour, un médecin de Suisse me fait parvenir le vêtement d'une personne disparue depuis un mois environ. Je remets cet objet à un de mes sujets en somnambulisme qui me dit: « Oh ! que cela sent mauvais, ça sent le cadavre. Je vois; la personne est tombée le soir dans une mare et s'est noyée. Elle est à tel endroit. On retrouvera son corps. » L'endroit est décrit dans le plus grand détail et j'envoie la réponse au médecin consultant. On fait aussitôt des recherches et le corps est trouvé dans les conditions indiquées. Ici, il y avait eu lucidité olfactive, puis visuelle. Plusieurs formes de lucidité, nous avons dit, peuvent coexister.

En dédoublement, le sujet perçoit les sensations plus nettement.

e). — Lucidité gustative.

Cette forme est de toute rareté. Elle ne se rencontre guère qu'en dédoublement, le sujet pouvant percevoir par son double la saveur des corps qu'on lui soumet.

Dans tous ces faits de lucidité, il ne s'agit que de percevoir un fait actuel ou passé. Dans l'intuition, il peut y avoir connaissance d'un fait, non seulement dans le présent, mais dans le passé ou l'avenir.

L'Intuition

L'intuition permet au sujet qui en est doué d'avoir connaissance, sans aucun travail cérébral volontaire, de faits qui se passent, se sont passés, ou qui arriveront dans un délai plus ou moins long. L'effort cérébral habituel ne saurait expliquer le mécanisme de ces faits, car le sujet, dans les cas bien caractérisés, ne possède aucun élément d'information lui permettant de déduire. Et pourtant, un fait bien particulier se présente à son esprit, spontanément, involontairement, et l'avenir le justifie pleinement.

Les faits que l'on peut citer comme preuve de cette affirmation sont légion. Une femme a tel rêve, telle vision, telle impression; elle en est obsédée et le fait entrevu se réalise.

L'intuition est assez rare. On donne souvent sous cette dénomination des faits n'y rentrant pas. Il ne faut pas oublier que la personnalité humaine, est complexe. Nous l'avons comparée à une usine ayant un directeur (le conscient) et un sous-directeur (l'inconscient). Ces deux personnes devraient, l'une donner des ordres, l'autre les faire exécuter. Celui qui se développe suivant notre méthode arrive à une entente parfaite entre ces pouvoirs, mais il n'en est pas ainsi chez les autres. Chaque élément ne fait pas toujours le travail auquel il est destiné. Ainsi, lorsque nous sommes attentifs, notre directeur enregistre des impressions d'autant plus nettes que notre attention a été plus vive et plus soutenue. Ces impressions, il les transmet sous forme d'images au sous-directeur qui les classe afin qu'il puisse les retrouver en cas de besoin. C'est le mécanisme d'une bonne mémoire. Mais si le directeur est distrait, les impressions sont vagues et les images peu nettes. L'inconscient ne peut les classer avec méthode. Il en résulte que lorsque le directeur aura besoin de ses clichés, ceux-ci; demeureront introuvables.

Les personnes sensitives ont un travail mental extrêmement rapide et n'en sont pas toujours maîtresses. Les idées passent dans leur cerveau avec un élan cinématographique. Ecoutez-les parler: les mots sortent précipitamment. C'est avec la même vitesse qu'elles enregistrent les perceptions; mais, de même qu'en parlant elles ne parviennent pas à exercer un contrôle utile sur leurs paroles qui dépassent souvent leur pensée, de même quand elles enregistrent des impressions, ces notations se font imparfaitement. Des pensées peuvent demeurer en nous, à notre insu. Il s'ensuit que les sensitifs gardent dans leur inconscient une foule de pensées, d'images dont ils n'ont aucun souvenir. Que survienne un moment de détente, de calme cérébral, particulièrement dans le sommeil,

images et pensées remonteront à leur esprit; elles les associeront et en tireront des déductions. C'est justement cette déduction inconsciente que beaucoup d'observateurs prennent pour de l'intuition. Quelle erreur ! Ces faits de déduction inconsciente sont fréquents. Un sensitif — et les femmes le sont généralement, plus que les hommes, — rencontre une personne et le lendemain se réveille avec cette idée précise: « Un tel va tomber malade, j'en ai l'intuition (?) ». Or, le sensitif, bien qu'il ne s'en rende pas compte, a seulement noté, dans l'entrevue de la veille, que la personne rencontrée avait mauvais teint, l'allure fatiguée; il en déduit naturellement une maladie proche. C'est la nuit, pendant la détente du sommeil, que la déduction s'est produite et l'on croit ;à un pressentiment. Ce fait très simple montre le mécanisme de la fausse intuition. Tous les faits de cet ordre ne sont pas aussi simples. En présence d'un phénomène attribué à l'intuition, il faut donc rechercher avec soin si le sujet sensitif n'a pas eu connaissance d'un fait, si menu soit-il, qui puisse le mettre sur la voie. N'oublions pas que notre inconscient peut garder le souvenir de ce que nous avons vu, lu, entendu, ressenti, non seulement pendant des jours, des semaines, mais durant de longues années. Ces souvenirs que nous ignorons reposent obscurément au fond de nous-mêmes. Nous croyons les avoir oubliés totalement et pourtant ils n'en existent pas moins. S il nous était possible de faire l'inventaire de tout ce que notre inconscient possède de souvenirs, combien nous serions étonnés ! Quel vaste trésor de connaissances nous retrouverions !

Ce qui démontre cette ignorance où nous sommes de nos acquisitions oubliées, c'est que, si l'on endort un sujet magnétique, sa mémoire s'exalte et, si on lui fait remonter le cours de sa vie jusqu'à la petite enfance, il retrouve des faits indéniables qui l'étonnent, le déconcertent. Cependant, le sujet à l'état de veille, n'y pensait plus. Grâce au sommeil qui exalte les facultés supérieures de son esprit, il a retrouvé des impressions très lointaines. Donc, en présence d'un fait d'intuition, rappelons-nous que l'intuitif peut, de lui-même, dans le calme du sommeil naturel ou magnétique, retrouver dans son inconscient des impressions que sa conscience ne connaît plus. C'est là un facteur d'erreur qu'il convient d'éliminer.

Toutefois, si les faits de fausse intuition, dus à un rappel d'idées sont les plus nombreux, il n'en reste pas moins certains faits qui ne sauraient être expliqués par une déduction inconsciente: Ne parlons pas de hasard. Ce mot ne sert qu'à couvrir notre ignorance. Il est des avertissements intuitifs si précis, si fréquemment renouvelés, que la coïncidence ne saurait être invoquée à leur égard. Dégageons-nous de toute opinion préconçue, ne rejetons pas délibérément ce que nous ne sommes pas en mesure d'expliquer. Bornons-nous à enregistrer des faits patents.

Voici un fait type d'intuition. Il est rapporté en ces termes-par le Docteur Osty, d'après le récit même de la voyante,

« II y a un an, je fis cette prédiction à un monsieur qui venait me consulter pour la première fois: « Je vous vois sur le point de partir en voyage à travers les mers... en Amérique probablement : je vous vois sur le paquebot, triste et isolé, mais vous ne partirez que plus tard: plusieurs bateaux quitteront auparavant pour la même destination le port où vous vous embarquerez. » Et ce Monsieur m'objecta de suite: « Je vais en effet quitter la France et pour aller en Amérique: j'admire votre clairvoyance; mais vous me

dites deux choses parfaitement improbables; d'abord que je ne prendrai pas le premier paquebot; or j'ai mon billet en poche et tout est prêt pour que je parte après-demain, puis que vous me voyez triste et isolé. Or je partirai avec ma femme et si un motif quelconque la retenait en France, mon voyage serait nécessairement supprimé. » Hier, ce monsieur est revenu et m'a dit: « Votre présage ne s'est que trop bien confirmé. Le lendemain du jour où je suis venu vous consulter, ma femme a été brusquement prise de pneumonie dont elle est morte quelques jours après. Puis désemparé, j'ai quitté la France et je fus bien, en effet, sur le bateau un passager triste et isolé ! »

Les faits de cet ordre sont très nombreux et nous pourrions, si la place ne nous était limitée, en citer un grand nombre portant sur des événements que rien ne pouvait annoncer.

Cette intuition se manifeste sous des formes diverses: à l'état de veille ou dans le sommeil, sous l'aspect de la vie réelle ou dans des modes symboliques, en sommeil magnétique ou dans un état de somnolence intermédiaire entre la veille et le sommeil. Chez certains sujets, l'intuition est spontanée: une image, une idée, sans lien apparent avec leur pensée, s'impose brusquement à leur esprit. Chez d'autres, une certaine préparation, un temps de recueillement est nécessaire; une envie irrésistible d'écrire s'empare du sujet, et c'est l'écriture automatique des médiums qui donne parfois des révélations curieuses. Il est regrettable que les médiums ne consentent pas, ou bien rarement, à se laisser guider par un expérimentateur et s'adonnent exclusivement à des phénomènes automatiques, puisant dans leur inconscient des idées qu'ils ignorent et qu'ils croient étrangères. Certains médiums attribuent leur intuition à des entités qui se tiendraient en communication avec eux par voie auditive, visuelle, ou par l'écriture automatique. D'autres ont besoin de cartes, de marc de café, d'épingles, de blanc d'œuf, d'osselets, de fumée. Que sais-je encore ? Tous ces objets n'ont aucune vertu particulière. Ils ne servent qu'à augmenter la concentration mentale, car l'intuitif ne suit pas le sens attribué aux cartes; parmi ces images étalées sous ses yeux, il ne retient que celles qui confirment son intuition. Les cartes, non plus que les autres moyens de divination, n'ont pas de valeur intrinsèque, ni d'autre signification que celle attribuée par l'intuitif. Celui-ci prédirait aussi bien avec un jeu de cartes toutes blanches. Nous l'avons expérimenté souvent.

Un de nos sujets, qui disait l'avenir en interprétant les figures formées par 13 épingles jetées sur la table — figures auxquelles il accordait une valeur propre — ne retenait pourtant dans l'interprétation que celles qui corroboraient sa pensée, déjà formée en jetant les épingles. Ce même sujet voyait subitement, comme dans un éclair, des faits que rien ne lui permettait de supposer. Il les voyait, non seulement dans les épingles, mais dans les pétillements d'une coupe de champagne, dans le « yeux » du bouillon, et ce fut ainsi qu'il m'annonça qu'un soldat auquel je ne pensais pas, serait blessé à tel endroit, en un lieu qu'il décrivait, dans un nombre de jours qu'il fixait; que ce militaire serait évacué dans telle ville. Le tout fut vérifié en tous points. La blessure eut lieu 15 jours après la prédiction.

Cependant, si les cartes, le marc de café et autres procédés du même genre n'ont aucune valeur propre, ils n'en constituent pas moins, pour le sujet intuitif, des moyens qui favorisent la concentration mentale, le recueillement, états d'âme qui conviennent aux

manifestations intuitives.

Nous avons vu que la lucidité paraît d'autant plus nette que le sujet est plus extériorisé, plus dédoublé. Ceci explique la croyance courante qu'il faut qu'un sujet soit endormi pour percevoir à grande distance. Certes, l'hypnose — et nous n'entendons parler que du sommeil magnétique, qui se différencie nettement des sommeils suggestif ou hypnotique — augmente considérablement l'acuité sensorielle du sujet. Cette acuité est d'autant plus grande que le sujet est mieux dédoublé. Nous avons dit que, souvent, le sujet commence à s'extérioriser dès l'état suggestif. Il est même des personnes très sensitives — dont certaines n'ont jamais été endormies — qui possèdent à l'état de veille une extériorisation partielle de certains sens, mais ces sujets sont assez rares. Nous en avons cependant rencontré un certain nombre.

Si la personne que vous désirez rendre lucide se laisse influencer par vous et qu'elle soit sensitive, cherchez à la plonger en hypnose, afin de produire l'extériorisation et le dédoublement. Nous en avons dit le moyen. Placé devant le sujet qui est assis ou étendu bien à son aise, en détente musculaire, dans l'état d'esprit le plus calme possible, faites des passes lentes de la tête au creux de l'estomac. Cherchez à projeter votre énergie sur les plexus de votre sujet. Vous devez montrer beaucoup de patience car, — nous l'avons dit, mais nous ne saurions trop y revenir — il faut, surtout au début, faire de longues séances (1 heure ou 2), et les faire, autant qu'il vous est possible, chaque jour, à la même heure.

Dès que vous constatez l'état somnambulique, cherchez la phase de rapport et, celle-ci trouvée, remettez à votre sujet une enveloppe contenant une lettre. Demandez-lui de se rendre compte, par perception tactile, de l'impression qu'il ressent. S'il est suffisamment développé, votre sujet éprouvera une impression agréable ou désagréable; il pourra traduire l'état d'âme du scripteur au moment où la lettre a été rédigée. Cette lettre devient le véhicule des vibrations — affection, colère, etc. — du scripteur et elles affectent le sujet. Il en est de même de toutes les impressions. Vous pouvez, en présence de témoins, faire des expériences avec des lettres de personnes que vous ne connaissez pas.

Continuez votre magnétisation. A mesure que l'extériorisation se produit le sujet devient de plus en plus insensible; sa sensibilité se condense autour de lui en zones concentriques. Bientôt après, la sensibilité se rassemble en une masse fluidique formant le double du sujet. Ce double, une fois bien constitué, envoyez-le dans la pièce voisine et exercez-le à voir, d'abord une lettre en très gros que vous aurez découpée dans le titre d'un journal, puis un titre tout entier. Il éprouvera tout d'abord une extrême difficulté, mettra beaucoup de temps pour ne voir que partiellement, saisira une barre, mais non toute la lettre. En persévérant, après un nombre variable d'essais, votre sujet arrivera à discerner la lettre. Vous serez sur la voie et il vous suffira de continuer pendant des semaines, des mois peut-être pour obtenir des visions très nettes. C'est ainsi que nous avons développé un très grand nombre de sujets qui sont parvenus à obtenir des visions extrêmement nettes. Il faut, en tout cas, une patience infinie, une grande douceur, beaucoup de régularité. Il est nécessaire que le sujet arrive à donner à son double une parfaite immobilité, car, tant que la formation remue, les lettres dansent devant ses yeux ou s'agitent dans un mouvement de rotation. Nous ne saurions trop insister sur le calme,

la patience qu'il faut montrer. Moins il y aura de témoins, mieux l'entraînement se poursuivra. Evitez tous bruits.

La fatigue physique, les ennuis, les soucis, agitent le sujet et nuisent à ses manifestations psychiques. Il est des sujets qui, pendant la période des règles, ne peuvent rien voir.

Voici maintenant comment on développe l'intuition. De même qu'on ne peut rendre lucides que des sujets sensitifs dont le système nerveux est susceptible d'acuités particulières, de même l'intuition n'est pas une faculté que l'on peut créer de toutes pièces. Il faut y être prédisposé. Ceux qui ont des rêves, des pressentiments qui se réalisent, peuvent intensifier cette faculté. Nous conseillons à ceux qui veulent développer leur intuition de se confier à un magnétiseur, ce qui est sans nul doute préférable, car la magnétisation donne non seulement des forces qui facilitent l'exaltation des facultés perceptives, mais le sujet, devenant plus passif, peut moins facilement associer dans son cerveau des idées susceptibles de fausser sa vision. Un sujet ne peut voir juste pour lui-même ou pour les personnes de sa connaissance, parce qu'il a toujours tendance à prendre pour des intuitions ses déductions personnelles, ses propres idées. C'est justement l'écueil qu'il faut éviter. En se confiant à un magnétiseur, les personnes sensitives se mettent dans les meilleures conditions.

Cependant, il est des personnes présentant des traces d'intuition qui ne peuvent, par crainte ou pour toute autre raison, ne connaissant pas, par exemple, de magnétiseur à qui se confier, être plongées en sommeil. Celles-là devront concentrer leur pensée doucement. On peut s'aider d'une boule massive en cristal pur posée sur socle. A défaut de boule, on se sert d'une coupe ou d'une carafe de cristal remplie d'une eau très limpide. Nous répétons que le globe de cristal ou la coupe n'ont d'autre utilité que de servir de soutien à l'attention. Ce sont des objets où reposer ses regards. Ceci évite les distractions visuelles et diminue les autres excitations sensorielles. Le sujet doit poser ses regards doucement sur la boule. Ne pas la fixer. Nous avons vu que la fixation est un procédé utilisé par les hypnotiseurs: la fatigue oculaire consécutive à la fixation d'un objet brillant amène une déperdition nerveuse d'où diminution de l'activité psychique et sensorielle. Si la déperdition est assez grande, l'hypnose apparaît. Mais ce n'est pas une fatigue qu'il faut produire ici et tout moyen hypnotique, tout corps brillant doit être exclu. C'est un point qu'il est nécessaire de mettre en valeur, car nous ne saurions mettre nos élèves trop en garde contre les procédés indiqués par certains auteurs — trop enclins à prôner des méthodes originales avant de les avoir expérimentées — qui conseillent l'auto hypnotisation, montrant ainsi leur ignorance de la question. L'hypnotisation et l'auto hypnotisation rendant le sujet insensible obscurcissent la conscience. C'est l'inverse du but visé.

Comment se servir de la boule de cristal ?

La boule sera posée sur un meuble, une table, à distance normale de la vision, de manière à ne causer aux yeux aucune tension excessive et fatigante. On s'assiéra confortablement devant la table, le dos et les pieds appuyés, les membres bien détendus,

et on s'efforcera à restreindre le plus possible son activité musculaire. Plus l'état de détente musculaire sera complet, et plus on aura de facilité pour obtenir le calme de l'esprit. Il faut éviter tout travail cérébral de nature à gêner la manifestation intuitive. C'est pourquoi nous conseillons cette détente musculaire qui se répercute sur l'activité mentale et, en outre, une calme attention posée, avec le regard, sur la boule de cristal. Il faut éviter toute fatigue oculaire pouvant entraîner des troubles congestifs; il faut regarder la boule dans son ensemble et sans effort.

Il est nécessaire de bien faire saisir cette façon de regarder, car le succès de l'entraînement en dépend. Une comparaison aidera à nous faire comprendre: lorsque vous voyez une personne pour la première fois, vous pouvez prendre une idée générale de son habillement, ou arrêter vos regards sur une partie: la cravate, par exemple. Dans le premier cas, vous regardez d'une façon générale; dans le second cas, vous attachez votre attention sur une partie restreinte. Il peut en être de même pour la boule. Il importe pour le développement de l'intuition que vous la regardiez dans son ensemble et sans effort.

Il est utile aussi, surtout au début, de chercher à diriger votre vision. Il est nécessaire que vous établissiez le rapport avec la personne au sujet de laquelle vous désirez que votre intuition se manifeste. Le mieux est de tenir une lettre récemment écrite, un objet ayant appartenu à cette personne, une photographie; vous orientez ainsi vos facultés, et votre réussite est d'autant facilitée.

Le rapport étant établi, regardez votre boule doucement. Vous vous efforcez d'être calme physiquement et cérébralement et vous attendez que des impressions vous viennent. Elles seront souvent longues à venir; il faut le savoir et s'armer de patience. En aucun cas, il ne faut précipiter les choses, prolonger les séances: on ne réussirait qu'à se fatiguer inutilement, sans aucun profit. Il faut demeurer calme et attendre. Le mieux est de faire chaque jour une séance d'un quart d'heure ou d'une demi-heure, tout au plus. Plus longue, elle serait fatigante et ceux qui n'ont pas encore acquis une complète maîtrise d'eux-mêmes risqueraient de s'énerver, de se décourager, d'interrompre même leur entraînement.

En procédant ainsi, sans précipitation, avec calme, on réunit les meilleures conditions expérimentales, mais la faculté intuitive ne se manifeste que dans un temps variable. Les images apparaissent à l'intérieur de la boule. Au début elles apparaissent incomplètes et disparaissent aussi promptement qu'elles sont venues. En persévérant, les images se précisent, deviennent fixes. Enfin, chez les sujets intuitifs très développés, les visions se déroulent dans le miroir comme une scène réelle, que celle-ci se passe au moment même, qu'elle remonte dans le passé, ou qu'elle doive se produire dans l'avenir.

Ces quelques indications permettront à ceux qui ont des intuitions, des pressentiments, de développer leurs facultés supra-normales.

Le célèbre philosophe Myers affirme: « Je considère comme une grande vérité que l'esprit humain est essentiellement capable d'éprouver des perceptions plus profondes que les perceptions sensorielles, d'acquérir une connaissance directe de faits dépassant la portée de nos organes différenciés et de nos vues terrestres. »

Beaucoup d'entre nous supportent un mal prévu. Mais en présence d'un événement inattendu ils se trouvent désemparés et confondus. S'ils sont prévenus, cet événement les

trouvera prêts à y faire face. Il est donc des cas où la connaissance de l'avenir nous est utile. Le développement de cette attention supérieure qu'est la lucidité, l'intuition, est le meilleur moyen d'y parvenir.

ACTION DES CORPS INANIMES

La force magnétique dans tous les corps et agents de la nature, — L'action à distance des substances toxiques et médicamenteuses. Premières recherches. — Hector Durville constate inopinément l'action à distance des médicaments. — Expériences des Docteurs Bourru et Burot. — Détail de ces recherches. — Méthode des Docteurs Bourru et Burot. — Expériences du Docteur Luys. — Conditions expérimentales à réunir. — Quelques conseils de prudence.

Nous avons dit que la force magnétique ne se trouvait pas seulement chez l'être humain, mais aussi dans les règnes animal, végétal et minéral, dans tous les agents de la nature. Ce serait une étude beaucoup trop longue que de rechercher toutes les manifestations de cette force universellement répandue. Bornons notre étude à un côté des plus curieux de la question :

L'Action à distance des médicaments

Rappelons tout d'abord, pour la clarté de notre exposé, les lois qui président aux actions magnétiques:

L'être humain est un générateur d'énergie et l'énergie qu'il produit s'emmagasine en des accumulateurs qui la mettent en réserve pour nos besoins ultérieurs. Ces accumulateurs sont nos plexus nerveux. Cette force nerveuse — magnétique, psychique ou médiumnique — si elle est générée et accumulée dans le corps, ne se trouve cependant pas forcément limitée à la forme qui la borne, elle peul s'extérioriser autour de lui et même s'en éloigner assez sensiblement. Ceci est un fait d'observation constante. Cette extériorisation psychique, l'atmosphère magnétique qui en résulte autour de notre corps, qui constitue l'« aura » est soumise à des lois qui nous sont connues: elle est d'abord polarisée, c'est-à-dire que l'émission est répartie suivant une loi qui fait le côté droit du corps positif et le côté gauche négatif, la partie antérieure positive et la partie postérieure négative. En outre, le double est soumis à d'autres actions; nos états d'âmes et nos émotions s'y répercutent. Un accès de colère, par exemple, donne à cette « aura » des vibrations spéciales qui peuvent se communiquer aux organismes environnants suivant leur degré de sensibilité et leur état réceptif. Ainsi s'expliquent les phénomènes de la télépsychie spontanée ou volontaire.

L'être humain n'est pas seul à émettre des forces polarisées. Tous les corps et agents de la nature sont soumis à la même loi et émettent des radiations polarisées. Les végétaux

sont soumis à la même loi, mais ce n'est pas la seule particularité que l'on puisse observer dans le règne végétal. En effet, ce qu'il y a de plus curieux dans les émissions magnétiques des végétaux, c'est que la vertu spécifique de cette plante — celle que Molière traduisait par la formule: « l'opium fait dormir parce qu'il contient une vertu dormitive » — s'extériorise autour de la plante. Fait extraordinaire, soit, mais qui n'en demeure pas moins vrai. Il a été dûment constaté.

Des observateurs superficiels ont pensé que l'odeur de certains végétaux pouvait être cause de leur action, mais les plantes qui n'ont aucune odeur et les parties des plantes qui n'en présentent pas davantage n'en sont pas moins polarisées et radioactives, comme nous allons le montrer.

Le Docteur Charpignon avait déjà constaté que, sous l'influence de la magnétisation, il pouvait obtenir des effets thérapeutiques sans que la plante soit ingérée. Voici comment il procédait: il plaçait sur l'organe à traiter, extérieurement les plantes dont l'action pouvait être bénéfique au malade et, sous l'influence de la magnétisation, la vertu de la plante pénétrait dans les organes et y produisait les effets que l'ingestion eut procurés. Par exemple, pour adoucir une souffrance aiguë, il plaçait de l'opium sur la partie malade et, sous l'influence de la magnétisation, le calme et le sommeil se produisaient, comme si l'opium avait été employé à l'intérieur. Malgré tout l'intérêt qui s'attachait à une observation de ce genre, le Docteur Charpignon ne poussa pas plus loin les expériences.

Ce ne fut que dans le courant de 1884 que, par suite d'une circonstance fortuite, mon père, M. Hector Durville, fut mis sur la voie d'expériences qui, conduites avec méthode, l'amenèrent à constater d'une façon aussi nette qu'indiscutable l'action que peuvent exercer à distance certaines substances médicamenteuses. Ces expériences ont été décrites en détail par Hector Durville dans sa Physique magnétique.

Voici dans quelles circonstances se produisait sa première remarque. Avec l'aide d'un sujet sensitif, il étudiait la polarité des végétaux et, pour agir avec une entière certitude scientifique et écarter tout danger de suggestion de sa part sur l'esprit de son sujet, il avait placé diverses plantes dans des flacons de verre de même grandeur, entourés d'un papier identique, lequel rendait les flacons parfaitement opaques. Ces flacons étaient mêlés de façon à ce qu'il fût impossible au sujet et à l'expérimentateur de les identifier. Au hasard, le sujet prenait en main un flacon et s'assurait, par sa propre sensation, de la polarité positive ou négative de l'objet contenu dans le flacon. Le sujet rangeait ensuite les flacons positifs d'un côté, les flacons négatifs de l'autre. Or, un jour, au contact de l'un de ces flacons, le sujet fut pris de coliques si violentes qu'il dût interrompre la séance et se retirer un moment. Hector Durville ne prit pas autrement garde à ce fait et profita de l'absence de son sujet pour mélanger les flacons afin de vérifier si c'étaient toujours les mêmes que le sujet reconnaissait comme doués d'une énergie négative ou positive. Le sujet revint et l'expérience fut poursuivie. Après avoir manipulé quelques flacons, il se trouva subitement repris des mêmes coliques et forcé de se retirer plus promptement encore qu'il n'avait fait la première fois. Hector Durville se demanda si ce n'était pas un des flacons qui avait déterminé les troubles qui avaient si étrangement suspendu ses expériences. Il développa celui que le sujet venait de laisser précipitamment et sa surprise fut extrême en constatant qu'il était rempli de follicules de séné. Pour vérifier si c'était

bien cette plante qui avait exercé son action purgative à travers les parois du verre et l'enveloppe de papier, l'expérimentateur remit le flacon dans un autre papier et le posa sur la cheminée. Le sujet, tout étonné de cette incommodité à laquelle il n'était pas accoutumé et que rien ne faisait prévoir, revient et continue les expériences. Hector Durville lui dit, que pour apporter quelque diversion à leurs travaux, il le prie de prendre avec l'une ou l'autre main, le flacon placé sur la cheminée et de noter très exactement les effets produits. Le sujet obtempère, prend le flacon dans la main droite. Bientôt il éprouve une sensation de chaleur et le bras a tendance à se contracter; il accuse de légères coliques. Hector Durville demande au sujet de changer le flacon de main: dans cette nouvelle attitude, bien loin que l'effet cesse comme l'expérimentateur l'avait annoncé, la main éprouve une sensation de fraîcheur et le sujet est pris de vives coliques. Mon père tente de détourner l'attention de son sujet sur le fait de polarité. L'effort est vain. Le sujet est bientôt en proie à des coliques douloureuses; il pousse un gémissement et l'effet ne peut être enrayé.

Hector Durville venait de constater l'action purgative, à distance, des follicules de séné. Il multiplia les expériences avec d'autres sujets, avec d'autres substances. Il se servit pour cela de sujets très sensibles éveillés ou mis en état de sommeil. Le sujet tenait le flacon, d'abord dans une main, puis dans l'autre. D'autres fois, Hector Durville présentait le flacon au front, à la nuque, à l'épigastre ou vers les parties latérales du corps. Les flacons étaient mis tantôt en contact immédiat avec le corps ou les vêtements, tantôt présentés seulement à quelques centimètres. Les résultats furent indéniables. En général, mon père a constaté qu'à distance les narcotiques amènent le sommeil, les vomitifs font vomir, l'eau de laurier-cerise détermine l'extase, l'alcool grise et cette ivresse diffère suivant la qualité de l'alcool employé. L'alcool de vin et toutes les bonnes eaux-de-vie provoquent une ivresse gaie; au contraire, l'eau-de-vie de grain et tous les mauvais alcools entraînent une ivresse furieuse; le camphre et l'ammoniaque font cesser l'ivresse.

Il y a là une question des plus intéressantes et qui ouvre à la thérapeutique des voies nouvelles où elle trouverait des applications aussi heureuses qu'inattendues, sinon chez tous les malades, du moins chez les sujets sensitifs ou chez ceux que l'on peut parvenir à rendre accessibles à l'action magnétique. Ces constatations peuvent être rapprochées de ce qui fut fait par Paracelse au XVIe siècle et, ensuite, par le Chevalier Digby, qui traitaient à distance les blessures et autres accidents de guerre. Mais leur procédé étant resté presque secret n'a pu être contrôlé. Au contraire, Hector Durville ne cacha nullement les résultats auxquels il était arrivé. Ces constatations intéressèrent les Docteurs Bourru, professeur de pathologie médicale et Burot, professeur de médecine légale, tous deux à l'Ecole de Médecine de Rochefort. Ces expérimentateurs firent notamment avec deux sujets hypnotiques, des expériences des plus concluantes dont les résultats furent publiés en 1887.

II est intéressant de rappeler comment les Docteurs Bourru et Burot furent amenés à commencer leurs investigations.

Un jour, à la clinique de l'Ecole de Médecine de Rochefort, ils eurent occasion d'observer un nommé V. atteint de grande hystérie. A ce moment, ce névrosé sortait d'une série d'attaques qui l'avaient laissé hémiplégique avec hémianesthésie sensitivo-

sensorielle à droite. Cet homme était extrêmement sensible à toutes les pratiques hypnotiques. Ils se mirent à étudier l'action des métaux appliqués sur les différentes parties du corps. L'action fut très nette, suivant les différents métaux: l'or déterminait une sensation de brûlure, non seulement au contact de la peau, mais même sur les vêtements et encore à une distance de 10 centimètres. L'iodure de potassium donna lieu à des bâillements, à des éternuements. Ces expériences présentant un vif intérêt furent poursuivies méthodiquement. Les opérateurs eurent bientôt recours aux composés métalliques et ils abordèrent l'étude des produits médicamenteux et toxiques.

Un morceau d'opium brut est placé sur la tête de V. Ce fragment est enveloppé dans du papier afin d'éviter toute auto suggestion. En moins d'une minute, les paupières se ferment, les muscles tombent en résolution. V. est profondément endormi. Sa tête repose sur l'oreiller; sa respiration est ample et régulière. Après 10 minutes, le réveil s'opère, avec des bâillements, comme après le sommeil normal; le sujet se frotte les yeux et se sent reposé. Le contact de l'opium est renouvelé à la nuque, au front, de chaque côté de la tête, dans la main, jusqu'à la plante des pieds; le résultat est toujours identique.

Le lendemain, toujours en présence de leurs collègues de l'Ecole de Médecine de Rochefort vivement intéressés par ces phénomènes, les Docteurs Bourru et Burot tentent une nouvelle série d'expériences avec les alcaloïdes de l'opium. Ceux-ci donnent une action commune: le sommeil, mais avec des différences notables dans les manifestations. La plus importante est la convulsion caractéristique de la thébaïne et de la narcotine.

Les jours suivants, ils continuent avec la digitaline, le chloral, la quinine et la caféine.

Tous les médecins qui suivent quotidiennement les expériences sont convaincus et l'on juge de la sensation que pouvait causer, dans l'Ecole de médecine de Rochefort, des recherches aussi imprévues. Cependant, un professeur de physique de l'Ecole, le Docteur Cunisset, doutant encore des résultats, prépare deux paquets qui sont présentés au malade sans que les Docteurs Bourru et Burot puissent savoir leur contenu. Le premier fait dormir avec bâillements et nausées au réveil: c'était de l'opium. Le second produit une brûlure intolérable: c'était un sel de mercure très corrosif.

A ce moment, les Docteurs Bourru et Burot apprennent qu'il existe en ville une malade, Victorine M... atteinte de grande hystérie. Elle se révèle extrêmement sensible à l'hypnotisation et ils ont la pensée d'étudier sur elle l'action radioactive des médicaments. Un paquet de chloral, après cinq minutes d'application sur la tête, amène un sommeil paisible avec réveil facile. L'iodure de potassium, placé sur le front, détermine des bâillements. Un morceau d'opium plonge la malade dans un sommeil profond avec réveil lent. Une feuille de jaborandi sur le front donne du sommeil, du mâchonnement, du hoquet, de la salivation et le goût de la cigarette, avec sensation de chaleur et de moiteur à la peau.

A ce moment, les Docteurs Bourru et Burot ont à leur disposition deux sujets très sensibles à l'action par contact des substances toxiques et médicamenteuses. Ceci leur permet de poursuivre leurs recherches un temps relativement long et d'en varier les effets.

Un jour, l'un des deux expérimentateurs, traversant le jardin botanique, a la fantaisie de cueillir quelques tiges de valériane avec leurs fleurs. Il les enveloppe de papier et, se

trouvant avec son malade, il place le tout dans la main de V... Celui-ci s'endort d'abord d'un sommeil tranquille, mais bientôt il se lève, les yeux ouverts, il renifle, marche en cercle, gratte la terre, trépigne et reprend son mouvement de manège. Cette scène dure un grand quart d'heure et, par sa violence, embarrasse l'expérimentateur qui, se trouvant seul avec son sujet, ne sait comment mettre fin à son agitation. Il est bien loin de se douter, en commençant cette expérience, des effets qui vont se produire. L'application de valériane est reprise sur le même malade V..., ainsi que sur Victorine M...; elle donne toujours des résultats à peu près identiques.

Un autre jour, les Docteurs Bourru et Burot appliquent une graine de noix vomique sur le bras de leur sujet V... Le contact ne dure point car, dès qu'il l'a perçu, V... jette un cri terrible en faisant un bond et se débattant, puis il se met à gratter, jusqu'à déchirer la peau, la partie qui a été mise en contact avec la graine. Par suite des mouvements désordonnés que fait le malade sous l'impression d'une douleur atroce, la noix vomique est égarée dans la chambre. Dans la soirée, le malade, croyant avoir trouvé un petit caillou, le met dans sa main pour le regarder de plus près. Il pousse le même cri de douleur qu'il a déjà poussé, sa main entre immédiatement en contracture, et on a toutes les peines du monde à lui arracher la graine si fortement tenue qu'elle imprime ses arêtes dans la paume de la main. Les Docteurs Bourru et Burot qui rapportent cette expérience et le petit, incident dont elle est suivie, déclarent n'avoir jamais voulu recommencer, étant donnée la douleur que la noix vomique fait éprouver à leur malade. Mais ils se sont à plusieurs reprises frotté la main avec la noix vomique: quand ils touchaient leur sujet, celui-ci éprouvait une sensation très vive d'agacement.

image

Fig. 179.— Effets de la valériane, à distance, sur un sujet hypnotique. (Le sujet se roule sur le tapis et le mord) Expérience des Dr Bourru et Burot.

Sur Victorine M., l'effet est quelque peu différent. Ils glissent un jour une graine de noix vomique dans son bas le contact est très prolongé et l'action convulsivante très nette et tellement vive, sur le diaphragme en particulier ainsi que sur les muscles du thorax et du larynx, qu'ils ont un moment d'inquiétude et que l'expérience est émouvante pour eux aussi bien que pour leurs collègues des Ecoles de médecine de Brest et de Toulon: MM. les professeurs Merlin, Thomas, Fontan et Bertrand qui s'y trouvent présents.

L'alcool, sur les deux sujets, produit des réactions caractéristiques. L'ivresse, dans les deux cas, est complète avec tous ses phénomènes: excitation cérébrale, parole embarrassée, mouvements désordonnés, titubation, nausées, puis vomissements, envies fréquentes d'uriner, enfin tout ce que peut présenter de phénomènes les plus classiques l'ivrogne le mieux caractérisé.

A ce moment, V. est envoyé à l'asile de Lafond (La Rochelle) mais les expériences ne sont pas interrompues pour cela, Elles sont reprises par le médecin en chef de l'asile, le Docteur Mabille, qui les répète en grande partie avec des résultats identiques et qui en intente de nouvelles avec un même succès.

Sur Victorine M..., l'eau de laurier-cerise produit l'extase religieuse avec visions, suivie de convulsions thoraciques et diaphragmatiques. Toutes les essences et les éthers amènent

des hallucinations variées. L'essence d'absinthe dont l'action; fut, à beaucoup près, la plus violente, produit une épilepsie spinale caractérisée.

Qu'elle fut la méthode employée par les Docteurs Bourru et Burot ?

Méthode des Docteurs Bourru et Burot.

Tout d'abord, ces expérimentateurs mettaient la substance à expérimenter en contact direct avec la peau. Puis, l'activité du mercure enfermé dans la boule du thermomètre leur ayant démontré que le contact était inutile à l'action, ils usèrent de flacons hermétiquement bouchés. Par surcroît de précaution, ces flacons étaient enveloppés de papier de telle sorte que le sujet, et souvent l'expérimentateur lui-même, ignoraient leur contenu. Le verre est tout de même une gêne; Les Docteurs Bourru et Burot reconnaissent que la substance agit d'autant mieux qu'elle est mise en contact plus direct avec le malade, L'action de l'or s'exerçant à 5 et même 10 centimètres de distance leur apprit à présenter les flacons sans contact avec la peau, et même en regard des régions recouvertes par les vêtements. La distance où la sensibilité du sujet se manifeste est naturellement très variable selon les sujets et selon les substances. Toutefois, cette distance est le plus généralement fixée à 5 centimètres. Chez les sujets peu sensibles, il faut une application sur la peau, et même d'une certaine durée, pour déterminer une action. Au contraire, chez les sujets extrêmement sensibles, le moindre contact suffit pour déterminer des contractures et des actions locales tellement violentes qu'elles arrivent à masquer l'action générale. Il est bon de trouver les deux sortes de sujets, ceux qui sentent faiblement pour suivre la marche générale de la réaction, d'autres pour en voir une certaine phase dans son entier développement.

L'énergie de certains poisons — les alcaloïdes, par exemple, et les huiles essentielles — démontra aux Docteurs Bourru et Burot qu'il est préférable d'utiliser des solutions étendues que des substances à l'état pur, celles-ci peuvent avoir une action trop nette, trop brutale, déterminer des troubles dangereux. Au contraire, avec les substances diluées, on a toujours la possibilité de corser la dilution, d'arriver ensuite à la substance à l'état pur. De même pour la substance: si elle présente quelque danger, il faut, devant un sujet dont les réactions n'ont pas été complètement étudiées, agir avec une grande prudence, présenter le flacon d'abord à faible distance et, si l'on n'obtient pas de résultat, arriver au contact sur les vêtements, puis au contact direct sur la peau, quand on est sûr qu'il ne saurait devenir nuisible à la santé générale du sujet.

Les Docteurs Bourru et Burot agissaient à l'état de veille sur leurs deux sujets parce que ceux-ci étaient très sensibles; pour les autres, il est bon de les plonger en hypnose. Telle fut du moins leur pensée pour augmenter la sensibilité de leurs sujets.

Pour agir sur les deux sujets, un expérimentateur attirait leur attention sur quelque objet intéressant, de manière à ce que le sujet ne puisse voir une autre personne placer subrepticement et sans contact le flacon derrière la tête, à une légère distance. Après un laps de temps assez court, deux ou trois minutes, par exemple, moins quelquefois, l'action se faisait sentir. Chez les personnes plus sensibles, l'action commençait plutôt. Chez d'autres, elle était plus longue à se produire. Les Docteurs Bourru et Burot employaient

dans ces derniers cas le procédé suivant: ils entouraient le cou du malade d'une longue cravate, dans les plis de laquelle était dissimulé le flacon ou la boîte contenant la substance à expérimenter. Ils l'enlevaient quand l'action était bien dessinée. Chez les sujets de sensibilité moyenne, ils faisaient prendre en main la substance qui se trouvait dans un flacon ou dans un papier. Si ce contact ne donnait aucun résultat, ils plaçaient la substance en contact avec la peau, sur une partie quelconque du corps.

En résumé, les Docteurs Bourru et Burot ont constaté une action médicamenteuse très nette s'exerçant à distance.

Les faits eurent un vif succès de curiosité dans le corps médical et surtout à l'Ecole de médecine. Le premier mouvement fut de les nier ou du moins de les critiquer avec un parti-pris évident. Mais, après contre expériences, il fallut bien, au moins pour les chercheurs de bonne foi, se ranger du côté de la vérité expérimentale.

Les recherches ne s'arrêtèrent d'ailleurs pas là. Le Docteur Luys, membre de l'Académie de médecine, dont on connaît les importants travaux sur l'anatomie du cerveau et qui expérimentait l'hypnotisme à l'Hôpital de la Charité, reprit les expériences des Docteurs Bourru et Burot et étendit encore le domaine de leurs recherches. Ses études, dont le compte-rendu a été publié en 1890 ont porté sur un grand nombre de corps: quatre-vingt-sept environ. II a constaté faction des corps sous la forme gazeuse, liquide ou solide. Il a étudié principalement l'action des corps usités en thérapeutique: la morphine, la strychnine, l'atropine, la narcéine, le bromure de potassium, les spiritueux, les essences aromatiques et, au fur et à mesure que l'action caractéristique de chacune de ces substances se révélait sur le visage du sujet ou dans son attitude, il prenait un cliché photographique, destiné à servir de témoin des troubles somatiques déterminés par telle ou telle substance.

Il a pu constater, à différentes reprises, une perturbation profonde de la circulation dans la région du cou, le gonflement thyroïdien, la turgescence de la face, des troubles des muscles inspirateurs, l'accélération du pouls et même des mouvements désordonnés avec arrêt du cœur. Il a pu susciter des vomissements et des troubles intestinaux.

Les substances gazeuses, liquides ou solides, dont se servait le Docteur Luys étaient enfermées dans de petits ballons de verre hermétiquement bouchés, ou dans des tubes à éprouvette, soudés à la lampe.

Expériences du Docteur Luys

Le Docteur Luys fît préparer des tubes contenant les substances actives, au nombre de douze, par exemple, qu'il voulait soumettre à l'expérimentation du sujet en hypnose. Ces tubes étaient préparés par une tierce personne et pourvus par cette-ci d'un numéro d'ordre qui se répétait sur unie liste indicatrice. Le sujet en expérience et le Docteur Luys ignoraient la substance choisie par l'expérimentateur.

Lorsqu'il s'agissait d'une substance en poudre, afin que l'expérimentateur ni le sujet ne fassent à même de reconnaître par la coloration la nature du corps soumis, les tubes étaient entourés de papier opaque. Dans ces conditions, les résultats ont toujours été

identiques, sauf toutefois avec un léger retard : le papier retarde de moitié, environ, l'action dynamique des substances.

Ces précautions étant prises, le Docteur Luys plongeait son sujet en état de léthargie en s'aidant d'un miroir rotatif (simple miroir à alouettes), moyen hypnotique qu'il préconisait. Quand la léthargie était nettement indiquée, il plaçait en silence le tube à expérimenter dans le cou, au niveau de la nuque, en l'inclinant soit à gauche, soit à droite et en notant surtout de quel côté il le plaçait. Si on ne le mettait pas immédiatement en contact avec la peau, on pouvait le tenir à une distance de 8 à 10 centimètres, les effets réactionnels étaient seulement plus longs à se révéler.

Le Docteur Luys a constaté que la substance produit tout d'abord des manifestations variables, souvent des contractions, mais après une ou deux minutes, l'action se produit en rapport avec la substance employée.

Le Docteur Luys a noté que telle drogue ne produit pas les mêmes effets à droite ou à gauche. Ainsi, sur un de ses sujets, le Docteur Luys, avec du poivre ordinaire, a obtenu à gauche là joie; à droite l'inquiétude, la colère et même la terreur.

Le professeur Charles Richet s'intéressa à ces travaux et fit de son côté d'intéressantes constatations.

Les expériences des Docteurs Bourru et Burot, des Professeurs Richet et Luys suscitèrent de vives discussions dans les milieux scientifiques où elles trouvèrent des négateurs de parti pris, comme toutes les choses nouvelles. Mais, chaque fois qu'au lieu de nier, on contrôla les faits, il fallut bien se rendre à l'évidence.

Le Docteur Ch. Dècle qui venait d'étudier à la Clinique magnétique de Hector Durville les phénomènes de polarité magnétique et d'en publier les résultats dont il s'attribuait le mérite, constata l'action à distance des substances médicamenteuses. II opérait sur des sujets hystériques, des femmes très sensibles à l'hypnotisme, sur lesquelles les médicaments agissent à distance, aussi bien à l'état de veille qu'en somnambulisme.

Le Docteur Dècle a constaté que les cristaux d'iodure de potassium en flacon débouché produisent de l'agitation, de l'éternuement, des bâillements, durant le sommeil et après le réveil. L'eau-de-vie de Cognac amène de la congestion à la tête avec constriction de la gorge ainsi qu'une légère ivresse. L'oxyde d'étain et le protochlorure d'étain donnent un sentiment de bien-être avec vision lumineuse, spectre de l'arc-en-ciel, étoiles, gerbes d'artifice, puis sentiment d'obscurité, cécité après le réveil. Le haschich provoque des hallucinations.

Le Docteur Chazarain fit quelques observations sur le tartre stibié, l'iodure de potassium, l'opium, l'eau de laurier-cerise, la racine de valériane, la teinture de quinquina, le seigle ergoté, le camphre, etc. Un flacon d'huile de ricin tenu dans la main donne chez l'un de ses sujets, une sensation pénible dans la région abdominale, des nausées, des efforts pour vomir.

Le Docteur Dufour, médecin en chef de l'Asile de Saint-Robert (Isère) fit aussi de curieuses expériences qui furent mises au jour en 1886. Eliminant toute possibilité de suggestion et d'auto suggestion, il constata les effets de l'ipéca, de l'alcool, de l'atropine, de la valériane, des feuilles de laurier-cerise.

Ces expériences furent corroborées par le Colonel A. de Rochas qui, dès cette époque, se passionnait pour le magnétisme et qui devait bientôt doter la science psychique de si beaux travaux sur l'extériorisation de la sensibilité. Depuis, cette découverte a tenté nombre de chercheurs et toutes les expériences qu'ils ont intentées ont confirmé la certitude de l'action à distance des substances toxiques et médicamenteuses.

image

Fig. 180. — Sujet hypnotique sous l'action du poivre ordinaire (Le tube contenant le poivre est présenté en regard de la joue droite)

Expérience du Docteur Luys.

Pour ceux de nos élèves qui désireraient, à leur tour, faire des recherches similaires, nous croyons utile de préciser certaines conditions expérimentales.

Tout d'abord le choix du sujet. Tout le monde n'est pas influençable à distance par des substances, et tout le monde ne l'est pas également. S'il n'en était pas ainsi, le personnel d'une pharmacie cesserait promptement d'exister au milieu des substances — quelques-unes terriblement toxiques — qui les entourent. Il ne faut donc pas, malgré l'intérêt qui s'attache à cette découverte, s'exagérer sa facilité. Il n'y a que les sujets très nerveux qui soient en état de percevoir des actions rayonnantes aussi minimes. C’est pourquoi Hector Durville employait un sujet magnétique très sensible, un haut sensitif et les Docteurs Bourru, Burot et Luys des sujets hypnotiques. Nous avons déjà dit combien la différence est grande entre les deux sujets.

image

Fig. 181. — Sujet hypnotique sous l'action du poivre ordinaire. Le tube contenant le poivre est présenté en regard de la joue gauche)

Expérience du Docteur Luys.

L'hypnotisme et surtout le grand hypnotisme, à la manière dont l'entendait Charcot et ses élèves, avec ses procédés extrêmement brutaux (coups de gong et de sifflets stridents, lumière oxhydrique dans les yeux, pression énergique sur des organes, etc., etc.), fait perdre connaissance au sujet. Il tombe dans un état d'hypnose d'autant plus profond que son système nerveux est dans un état de déséquilibre plus prononcé. Dans ces conditions, l'action est également plus intense. Mais, dans cet état profond, le sujet perd l'usage non-seulement de ses facultés intellectuelles, mais encore de ses facultés sensorielles. On peut le piquer profondément, lui faire de véritables entailles, il ne sent rien.

L'action du magnétisme est toute différente. Tout d'abord, il y a lieu de remarquer que les personnes accessibles à ce mode d'influence ne sont pas les grands névropathes, supportant une lourde tare héréditaire, comme les grands hystériques et les hystéro-épileptiques employés par Charcot. Les sensitifs sont simplement des nerveux. D'autre part, l'action du magnétisme n'est pas brutale, mais douce. Il n'y a pas commotion violente sur un sens ou sur un organe, comme dans l'hypnotisation, mais une surcharge

progressive des plexus nerveux. Fait important à noter: tandis que le sujet hypnotique est passif, le sujet magnétisé gagne au contraire de nouvelles forces. Ces forces qui lui viennent de son magnétiseur, stimulent ses facultés intellectuelles, affinent et extériorisent sa sensibilité. Le sujet magnétique pense avec plus de facilitée sent mieux, en certains stades du sommeil qu'éveillé.

Il suffit de ce simple exposé pour comprendre quelle est la meilleure méthode à suivre pour étudier l'action des médicaments à distance. C'est incontestablement la méthode magnétique qui, en augmentant la sensibilité du sujet, permet à celui-ci de mieux percevoir l'action de la substance qui lui est présentée. Cette méthode possède encore l'avantage de ne jamais fatiguer le sujet, de lui permettre au contraire de retrouver son équilibre psychique s'il est atteint ou détruit, alors que l'hypnotisme — surtout le grand hypnotisme, avec ses commotions, ses chocs, ses traumatismes psychiques — tend à dérégler l'organisme de plus en plus. Le sujet n'est pas un mannequin que l'on peut impunément malmener. Celui que Charcot endormait instantanément par un jet de lumière oxhydrique était déjà un déséquilibré, certes, mais loin de l'aider à se guérir, l'hypnotiseur déterminait en lui, par ce procédé sauvage, ce que le professeur Ladame de Genève a très justement appelé la névrose hypnotique.

Ne recourons donc jamais à l'hypnotisme.

Dans les expériences envisagées au présent chapitre, le sujet peut être éveillé ou endormi. Plus le sujet s'endort sous l'influence de la magnétisation et plus ses sens s'affinent, s'extériorisent. Le sommeil magnétique présente, on le voit, des avantages appréciables, mais, dans ses stades successifs, le plus avantageux est le somnambulisme. En cet état, les sens du sujet sont beaucoup plus actifs et on note souvent une extériorisation de la sensibilité. Toutefois, la plupart des sujets sensibles n'ont pas besoin d'être en hypnose pour éprouver les effets dont nous avons parlé.

Nous renouvelons ici le conseil de prudence que nous avons déjà donné. Il ne faut expérimenter avec les substances toxiques qu'avec un soin attentif. Au début de ses expériences, le Docteur Luys étudiait les effets de l'oxygène. A cet effet, il se servait d'un ballon de verre d'un litre environ de capacité. Les réactions constatées chez son sujet furent d'une violence extrême; elles s'accompagnaient de mouvements de la tête, d'oscillations et de rotations à grande amplitude qui se répétaient comme des attaques convulsives, avec congestion de la face. L'expérimentateur dût interrompre immédiatement son essai dans la crainte d'avoir un accident à déplorer. Le Docteur Luys a donc été amené à donner aux expérimentateurs de judicieux conseils: « J'avertis, dit-il, tous ceux qui entreprendront ces, études nouvelles qu'ils s'engagent sur un domaine où c'est l'inconnu qui plane devant eux, en les adjurant de prendre toutes les précautions pour aller prudemment et ne pas avoir, à un moment donné, à répondre devant la justice d'un homicide par imprudence. »

Les observations du Docteur Luys sont caractéristiques. Sous l'action de la spartéine, il a constaté des troubles profonds du côté des muscles respiratoires, spécialement l'arrêt du diaphragme. Avec le bromure de potassium apparaît un état de dépression profonde et quasi comateux qui s'empare du sujet et raréfie les mouvements de la respiration, ou encore des troubles de l'innervation cardiaque avec accélération ou ralentissement du

pouls. Devant ces répercussions le Docteur Luys recommande d'employer de faibles doses. Par exemple, pour le bromure de potassium 1 gr. dans 10 gr. d'eau. On peut, d'ailleurs, augmenter la dose, s'il en est besoin. Les doses trop fortes produisent chez les grands sensitifs des convulsions qui masquent les résultats. Si l'on emploie des tubes de verre, il est bon de les prendre de 8 à 10 centimètres de long, comme faisait le Docteur Luys; dans ces conditions, s'ils sont placés dans le cou et que le sujet se livre à de grands mouvements, ils ne courent pas le risque de se briser et de causer des blessures.

En outre, il ne faut pas oublier que le résultat de l'expérience n'est pas nécessairement immédiat. Le Docteur Luys soumet un de ses sujets endormi à l'action d'un tube contenant 10 grammes de cognac. Il ne constate absolument rien. Réveillée, cette femme est reconduite à son domicile, distant de cent cinquante pas. Un quart d heure s'écoule et l'on s'aperçoit que sa démarche est titubante, qu'elle commence à s'exciter, à chanter, à présenter enfin une véritable scène d'ivresse. L'effet dura une demi-heure.

Un jour, le Docteur Chazarain expérimente l'action de l'huile de ricin et constate que les sujets accusent des sensations pénibles dans le ventre. Il interrompt l'expérience, mais, dans la nuit, les deux sujets sont fortement purgés. Aucune substance purgative n'avait été ingéré. Il importe de connaître ces actions post-magnétiques. On les évitera facilement en réveillant avec soin les sujets, en les dégageant parfaitement. Pour ce faire, faites asseoir votre sujet, le dos appuyé, les muscles bien détendus, et exécutez devant lui de la tête à l'extrémité des pieds, durant quelques minutes, des passes longitudinales. Puis des passes tranversales autour de la tête et de la poitrine avec souffle froid. Terminez par quelques effleurages sur le front et les yeux. Enfin, abaissant les paupières, les maintenir légèrement closes avec les pouces et souffler, pas trop violemment. En dix minutes, un quart d'heure, votre sujet est dégagé. Qu'il se lève et marche quelques pas, puis qu'il exécute quelques temps d'une respiration ample et profonde. Complétez le réveil par une suggestion très douce: « Vous êtes bien, maintenant, bien dégagé. Vous êtes en possession de toutes vos facultés. »

Si le sujet éprouve quelque gêne, faites encore quelques passes accompagnées de souffle froid. Il faut que le sujet reste sous une excellente impression, qu'il n'accuse aucune fatigue.

Voici encore quelques recommandations que nous empruntons au Docteur Luys:

Le sujet, au moment où il est mis en expériences, doit être tenu dans un endroit calme et faiblement éclairé. On se méfiera des bruits inopinés, d'un son de cloches, par exemple, ou du tic-tac d'une horloge bruyante, d'un rayon de soleil inondant la pièce d'une clarté imprévue. La présence de certaines odeurs dans l'atmosphère ambiante peut être une cause de distraction nuisible. Le public sera peu nombreux et les rares assistants doivent s'interdire toute manifestation bruyante. Il importe d'ajouter aussi toutes les précautions possibles pour éviter non seulement les odeurs qui révèlent la nature du corps à expérimenter mais aussi tout autre facteur susceptible de créer une suggestion ou une auto suggestion.

Encore un conseil de prudence: ne commencez pas vos expériences par des substances toxiques, ni même très actives. Au début, choisissez toujours des substances inoffensives ou très diluées.

Voici une expérience que nous avons faite et qui peut servir dé début. Choisissez un sujet très sensible que vous pouvez plonger très facilement en sommeil magnétique et qui en présente, sinon toutes les phases, du moins tous les états. A son insu, placez sous le fauteuil qu'il doit occuper pendant la séance un flacon de liqueur ou de vin de Champagne. Ne mettez personne au courant de l'expérience, la bouteille étant bien dissimulée dans les franges ou le tissu qui voilent les pieds du siège. L'heure venue, faites asseoir votre sujet sur ce fauteuil et endormez-le par un moyen magnétique: par la polarité, en présentant votre main droite au front ou par des passes lentes pratiquées de la tête à l'épigastre. Ne tentez aucune autre expérience afin de ne pas fatiguer votre sujet. Cherchez seulement à obtenir un état de somnambulisme le plus profond possible. Si votre sujet est très sensible, il accusera tous les symptômes de l'ivresse, ivresse du Champagne, gaie et légère ou ivresse plus violente et plus agressive de l'alcool. Les spectateurs qui ne sont pas au courant de votre expérience en chercheront vainement la raison, jusqu'à ce que, retirant la bouteille de sous le siège, vous fassiez l'exposé du phénomène produit et des causes qui le déterminent.

Nous avons souvent fait cette expérience et obtenu un état d'ivresse assez avancé. Dans cet état, si vous faites lever le sujet, il titube; demandez-lui de chanter, il est folâtre. Plus le sujet est sensitif et entraîné, plus l'action est nette et rapide. Hector Durville l'a souvent pratiquée sur des sujets qu'il invitait à dîner. Ceux-ci présentaient les signes de l'ivresse avant d'avoir ingéré une goutte de liquide alcoolisé.

Si vous voulez faire des expériences plus délicates, prenez la précaution de placer les substances dans des flacons enveloppés de papier de manière à ce que le sujet ni vous ne puissiez connaître le contenu du flacon. C'est le meilleur moyen pour éviter toute suggestion ou auto suggestion. Notez les effets et numérotez le flacon dont on vient de se servir. Ce n'est qu'en fin de séance que les flacons sont identifiés. En procédant ainsi, vous arriverez à vous convaincre de ce fait, qui paraîtra mystérieux et inexplicable mais qui n'en est pas moins constaté: les plantes irradient leur vertu autour d’elles et les substances médicamenteuses peuvent transmettre leurs effets sans avoir été ingérées.

THÉRAPEUTIQUE MAGNÉTIQUE

Les erreurs de la médecine actuelle. — La question du terrain doit dominer toute la thérapeutique. — Action physiologique incontestable du magnétisme humain. Expériences du Docteur Liébeault. — L'équilibre organique peut être rompu de deux façons. Comment, dans les deux cas, on peut le rétablir par magnétisme, — L'agent magnétique, n'a aucune vertu particulière; c'est un agent équilibrant. Actions calmantes; actions excitantes.

Lorsque l'usine humaine fonctionne normalement, l'organisme se trouve en état de santé parfaite. Mais les causes sont nombreuses qui perturbent le jeu de nos fonctions.

Tout d'abord nos machines ne peuvent fournir qu'un travail déterminé. Si nous dépassons cette quotité, les machines surmenées s'usent rapidement; les rouages se

détériorent. Venons-nous à surmener notre estomac par l'ingestion d'une nourriture surabondante ? L'organe perd l'élasticité qui fait son utilité, ses parois se distendent. Notre cœur, véritable pompe aspirante et foulante, est chargé de faire revenir à lui le sang bleu, chargé de cellules usées, qu il envoie se réoxygéner dans les poumons; il répartit ensuite ce sang oxygéné, devenu rouge, dans toute l'économie humaine. Mais si notre cœur est surmené — et les causes de fatigue sont innombrables: efforts physiques, chagrins, soucis, veilles, excès de travail ou de plaisir... — notre pompe ne remplit plus son office, le sang usé ne revient plus aussi vite au cœur, il laisse en chemin des quantités variables qui forment des stases veineuses amenant les maux de tête congestifs, la gêne respiratoire, les fréquents saignements de nez, les varices, les hémorroïdes, les hémorragies abondantes chez la femme. Le sang n'étant plus régulièrement oxygéné, il s'ensuit des intoxications, amenant des migraines et autres troubles. Le cœur, pour compenser ce retard, augmente son rythme; il en résulte des palpitations, prodromes d'accidents cardiaques plus sérieux.

Non seulement la suralimentation dilate notre estomac, mais elle engorge le foie, surmène les reins dont elle entrave le bon fonctionnement.

Les causes sont nombreuses qui portent atteinte à l'équilibre organique, mais c'est par l'inobservance des lois naturelles que surviennent presque toutes les maladies. Il en est ainsi pour toutes les fonctions, pour tous les organes. La plupart des troubles pourraient être évités si nous donnions à notre usine juste ce dont elle a besoin, sans l'encombrer, sans lui imposer un travail supérieur à ses résistances.

L'homme qui suit la loi normale conserve une parfaite santé physique et morale — car les deux sont solidaires; — il est complètement heureux. Celui qui vit de la sorte se préserve des maladies microbiennes. Ceci paraîtra osé à certains, Cependant, cette vérité est démontrée, sinon pour tous les microbes, du moins pour un très grand nombre. Des tuberculeux, des cancéreux, stimulés par le désir de vivre, soutenus par un entourage qui les réconforte, luttent contre l'envahissement microbien et prolongent leurs jours. Et ceux-là cependant se trouvaient déjà dans une condition d'infériorité: leurs organes affaiblis se prêtaient admirablement au développement rapide des éléments pathogènes.

C'est là une question de terrain et la médecine actuelle est trop portée, à notre sens, à s'occuper du microbe. Nous avons tous en nous le microbe de la tuberculose et pourtant il ne se développe que s'il trouve un terrain préparé, des poumons faibles. On ne naît pas tuberculeux, mais prédisposé à la tuberculose. Celui qui naît ainsi, avec un organisme délabré et qui ne fait rien pour combattre cette prédisposition fâcheuse, devient fatalement tuberculeux, car le microbe trouve en lui un milieu favorable à son développement. Mais que le tuberculisable renforce ses résistances par l'hygiène que nous indiquons, par une alimentation saine et limitée (suralimenter un tuberculeux, c'est le tuer à brève échéance), par une force morale sans cesse accrue, le voilà qui digère mieux, retrouve le sommeil, met tous ses organes et spécialement les poumons dans un état de défense qui se fortifie de jour en jour.

Nous pouvons, par nous-mêmes, nous guérir de presque toutes les maladies ou tout au moins retarder l'évolution des cas estimés perdus.

Comme le dit très justement le Docteur Gaston Durville dans son Art de vivre longtemps:

« Dans la nature, deux principes sont partout inséparables: la matière d'une part, la force de l'autre. Ces deux principes, nous les retrouvons dans l'organisme humain.

« La matière constitue notre charpente, notre terrain. Quant à la force, c'est elle qui fait fonctionner nos organes.

« Ceci étant posé, la question de la santé se résume à cette double proposition:

« 1°. — D'une part, donner un bon terrain réfractaire aux maladies et mon avis est que sa solution est presque entière dans l'alimentation raisonnablement comprise.

« 2°. — D'autre part, entretenir le bon équilibre des forces,

« La maladie, c'est le déséquilibre de nos forces. Pour guérir, il faut donc simplement équilibrer.

« Les drogues ne peuvent équilibrer, parce qu'elles n'agissent pas sur l'ensemble de l'organisme. Elles agissent sur tel ou tel organe, au détriment toujours du voisin. Ainsi tel cachet qui calme une névralgie donne un mal d'estomac; telle poudre qui fait désenfler une articulation détériore le rein, etc.

« Toute la médecine médicamenteuse s'attaque non à la cause, mais aux symptômes, c'est dire qu'elle ne guérit pas. L'opium, par exemple, calme la douleur et laisse intacte la lésion.

« il n'y a qu'un moyen de guérir, c'est d'équilibrer l'ensemble des forces organiques. L'idée du terrain doit dominer toute la médecine. De même qu'un blé ne poussera jamais en terrain aride, de même la maladie ne se développera jamais dans un terrain sain.

« Un être, par conséquent, à qui on aura su donner un bon terrain, résistera vainqueur aux millions de microbes qui l'habitent. Nous portons tous sur la peau l'agent de l'érysipèle, et cependant les affaiblis sont les seuls qui contractent la maladie. J'en dirais de même de cent autres cas.

« S'il est vrai que la thérapeutique efficace se réduise à la question de terrain, la médecine se simplifie singulièrement.

« Oui, la bonne médecine est très simple. Mais la simplicité n'est-elle pas le privilège des grandes vérités ? Plus les découvertes humaines progressent, plus elles se simplifient. Une industrie naissante met dix rouages là où un seul suffira plus tard. Une œuvre d'art, pour être belle et vraie, doit être simple. De même est simple la médecine qui guérit. »

Le premier soin du médecin est de faire comprendre au malade la raison de ses troubles, de le convaincre de la nécessité qu'il y a de se conformer à une ligne de conduite aussi rapprochée que possible de la nature.

Il faut aider le malade à réagir en lui faisant un excellent moral, en lui donnant, par une suggestion discrète, continue, une force de réaction; il faut, par magnétisme, lui donner de nouvelles forces vitales.

La suggestion et le magnétisme sont deux forces différentes, l'une agit psychologiquement, l'autre physiologiquement. Dans le premier cas, c'est l'idée qui

détermine la guérison; dans le second, il s'agit d'une transfusion de forces nerveuses. Ces deux éléments se renforcent l'un l'autre.

Le magnétisme, combattu par des négateurs de parti-pris est une force réelle et son action physiologique peut s'exercer à l'insu du malade, ce qui exclut toute possibilité de suggestion et d'auto suggestion.

Comme tant d'autres médecins, le Docteur Liébeault fut amené à se demander si le magnétisme avait à lui seul une action physiologique. Fondateur de la doctrine suggestive, il était porté à expliquer par l'imagination les cures obtenues par les magnétiseurs. Mais, véritable savant, il se dégagea de toute idée préconçue et ne voulut se fier qu'aux recherches expérimentales. Pour écarter tout facteur suggestif, il traita des enfants en très bas âge, qui pouvaient d'autant moins s'auto suggérer que certains étaient endormis au moment de leur traitement.

Il soumît donc à la magnétisation 45 enfants malades et rendit compte des résultats obtenus dans une brochure intitulée: Pour constater la réalité du magnétisme (Docteur A. A. Liébeault. — Pour constata la réalité du magnétisme, extériorisation de la force neurique). Voici la conclusion de cet intéressant travail:

« Sur les 45 enfants dont nous venons de relater les observations, il y a eu 45 cas d'amélioration ou de guérison, par le simple toucher avec les mains et sans établir la moindre pression. Voilà un résultat qui, au premier examen, semble fabuleux, et cependant ce résultat, nous l'avons obtenu et nous sommes prêts à en montrer toujours un analogue devant quelque contradicteur que ce soit. Nous sommes conduits à croire que les changements organiques produits n'ont été dus qu'à une influence nerveuse transmise de nous à ces enfants; car pour les expliquer autrement on ne peut guère invoquer que l'influence de la chaleur. Or, ils avaient été tous tenus au chaud, et il serait par conséquent absurde que ce qui n'avait causé aucun bien avant notre intervention, en eût causé après. Encore moins peut-on attribuer les résultats acquis sur ces petits êtres à une suggestion quelconque. Si cette influence morale avait eu réellement de l'effet, aurions-nous constaté de l'amélioration chez ceux qui par sauvagerie, pleuraient lorsque nous les touchions, ou qui ressentaient une sensation pénible comme celle du froid de nos mains ? Au contraire, dans ces cas, devant subir une suggestion dans un sens opposé à notre désir, ils auraient dû aller plus mal au lieu d'aller mieux comme ils le firent.

« Admettons même par hypothèse, continue le Docteur Liébeault, qu'il soit possible qu'il y ait eu un effet suggestif dans les changements physiologiques survenus, nous avions encore un moyen d'éclaircir ce doute: c'était d'agir sur des enfants endormis, ce que nous avions déjà fait avec un succès marqué, et pendant son sommeil, sur une enfant âgée de 4 ans. Mais cette expérience n'étant pas assez probante, vu l'âge avancé de cette enfant, nous cherchâmes à la répéter sur un plus jeune, d'après le conseil que nous en donna M. le professeur Bernheim. Et, ce principe, c'est ce même mode d'expérimenter que MM. Dupont et Dumont avaient employé déjà avec avantages sur de très jeunes sujets dans un but exclusivement physiologique, mais au contraire de nous, en agissant à distance. Aussi, frappé de cette idée juste, nous nous mîmes à l'affût d'une occasion d'expérimenter ainsi, et nous ne tardâmes pas à la rencontrer. Une petite, nommée Louise Meyer, âgée de 1 an, nous fut présentée dans la condition que nous désirions. Depuis

quatre semaines, cette enfant pleurait nuit et jour, et malgré les soins d'un fort bon médecin, aucun mieux n'était encore survenu. Elle nous parut avoir des coliques continues, effet d'une constipation opiniâtre. A peine si elle dormait de temps à autre cinq à six minutes de suite. Pendant un de ses courts sommeils, et par conséquent à son insu, nous prolongeâmes cet état et nous la tînmes vingt minutes sous nos mains, jusqu'à ce qu'il y eût signe de réveil. De ce moment, comme par enchantement, elle ne pleura plus, dormit même une grande partie de la nuit, et nous revint le lendemain tranquille et commençant à avoir des selles. Trois séances faites les jours suivants, mais sans qu'elle dormit, achevèrent la guérison.

« D'après les effets curatifs que nous venons de relater et d'après ce dernier fait surtout, nous sommes conduit à admettre une action directe de la neuricité se transmettant d'homme à homme, et à conclure que cette action a ce caractère essentiel, irréductible et sui generis, celui de rétablir le fonctionnement physiologique des organes. »

A dater de ce jour, la conviction du Docteur Liébeault était faite. Tout en alliant magnétisme et suggestion, il obtint un grand nombre de guérisons par cette méthode. Malgré l'opposition systématique du monde médical, il affirme ses convictions dans la brochure citée plus haut. Il dit notamment:

« Quoique magnétiste psychologue et longtemps adversaire de la théorie du fluide par externation, il ne m'est plus possible de soutenir que certains phénomènes ne soient pas dus à l'action d'un organisme sur un autre, sans aucune intervention de la pensée consciente du sujet mis en expérimentation, Une part de vérité est dans les deux camps, et il est temps qu'on cesse de s'y accuser tour à tour d'être dupes de convictions imaginaires, et qu'on finisse par s'entendre. Les vrais savants, reconnaissant enfin du bon sens aux magnétiseurs, cesseront sans doute de nier eux-mêmes ce que ceux-ci contestent encore entre eux. Puisse-je concilier ces derniers et rendre les autres moins absolus dans leur négation ! Qu'il en soit ainsi; je ne regretterai pas ma peine. »

Tous ceux qui se sont dégagés de leurs idées préconçues, qui ont vérifié les affirmations des magnétiseurs en prenant toutes précautions possibles pour éviter toute erreur ont été convaincus de la réalité du magnétisme et de son importance comme agent curatif. Depuis une quinzaine d'années le magnétisme est d'ailleurs reconnu comme un agent thérapeutique par les congrès médicaux.

Il est prouvé que l'énergie magnétique agit directement sur les microbes dont elle retarde le processus d'évolution.

Nous avons dit que la maladie était la conséquence d'un déséquilibre; mais l'équilibre peut être rompu de deux façons; les fonctions peuvent être au-dessus ou au-dessous de la normale.

Au-dessus de la normale, l'organe, ou l'ensemble d'organes fonctionne avec exagération et, si le fonctionnement est trop rapide, c'est bientôt l'inflammation.

Au-dessous de la normale, c'est une diminution de l'activité, le ralentissement, l'atonie, pouvant aller jusqu'à la paralysie.

Cette division est toute schématique, mais elle sert à faire comprendre les principes qui

servent de base à la thérapeutique magnétique. Prenons, par exemple, l'estomac. Nous lui imposons un surmenage; ses contractions deviennent plus rapides; les sécrétions gastriques se font plus abondantes. Il en résulte des tiraillements, des crampes, des fringales pouvant aller jusqu'à la gastralgie, la gastrite ou pis encore. Au contraire, si l'estomac a moins de force, c'est l'atonie stomacale, la gêne qui en résulte, le manque d'appétit, les digestions pénibles. Il est évident que, dans le premier cas, il faut calmer, dans l'autre, il faut stimuler.

Le principe directeur de la thérapeutique magnétique peut donc se formuler ainsi: chaque fois qu'un organe ou une fonction sont en dépression, il est nécessaire d'exciter; lorsqu'un organe ou une fonction sont en suractivité, il faut calmer.

Toutefois, dans un certain nombre de maladies passées à l'état chronique, comme le rhumatisme, la goutte, qui occasionnent des douleurs aiguës, il y a avantage, tout en calmant la partie douloureuse, à exciter l'ensemble du corps et spécialement les fonctions digestives et rénales afin de rétablir les fonctions normales et favoriser les éliminations. Plus vite le malade éliminera les produits qui encombrent ses articulations, plutôt il sera rétabli.

Les éléments que nous avons exposés au début de notre étude du magnétisme et de ses procédés d'action donnent déjà une idée de la technique à suivre dans la cure magnétique. En se souvenant de la polarité générale du corps, il sera facile de produire des actions hétéronomes (calmantes) ou isonomes (excitantes). Les deux figures ci-jointes rappelleront à nos élèves la polarité d'ensemble des différentes régions. La partie antérieure et le côté droit sont positifs; la partie postérieure et le côté gauche négatifs.

Rappelons encore qu'une action calmante (hétéronome) est obtenue par présentation ou contact de deux parties ayant une polarité différente (+ et — ou vice versa). Une action isonome (excitante) est obtenue par contact ou présentation à faible distance de deux parties de polarité identique (+ et + ou — et —).

De ces indications forcément superficielles on peut déduire la conduite à tenir dans les cas assez simples.

Avant toute action, il est indispensable d'établir le rapport. Ce rapport n'est pas la phase du somnambulisme que nous avons envisagée en étudiant les états du sommeil magnétique; ce rapport, qui doit précéder toute séance de magnétisation, a pour but d'équilibrer l'organisme du malade sur celui du magnétiseur et de le mettre dans un état de calme physique et mental. Pour l'établissement de ce rapport, le malade est assis bien à son aise, les membres détendus, les mains reposant sur tes cuisses (les membres ne doivent jamais être croisés), le dos appuyé au dossier de la chaise, afin d'éviter toute fatigue. Le malade doit s'efforcer d'arrêter tout travail cérébral; il se recueillera doucement, sans contrainte, sur l'idée de guérison. Assis devant lui, le magnétiseur pose ses mains sur les siennes — qui reposent, nous l'avons dit, sur ses cuisses — en ayant: bien soin de placer la face intérieure de chacun de ses pouces contre la même partie de chaque pouce du malade. Il applique ses deux genoux et ses pieds contre ceux du malade et reste ainsi pendant 10 à 15 minutes. Ce rapport est renouvelé au début de chaque séance, mais en diminuant progressivement sa durée.

image

Fig. 182. — Polarité des organes du corps (face antérieure)

1. Tempes. — 2. Gorge et Larynx. — 3. Poumons. — 4. Cœur. — 5. Foie. — 6. Estomac. — 7. Rate. — 8 et 9 Intestins. — 10. Ovaires. — 11. Vessie et Utérus. — 12. Bras. — 13. Avant-bras et poignets. — 15. Cuisses.

Le rapport étant établi, commencez votre action. Celle-ci sera calmante ou excitante.

Prenons, pour exemple, un mal de tête. Se plaçant à la gauche du malade on appliquera la main gauche (—) au front (+) du malade et la main droite (+) à la nuque (—). Chaque fois qu'il est possible, il y a toujours avantage à se servir des deux mains. Après 10 ou 20 minutes de cette action, on exécutera des frictions traînantes avec la main droite sur toute l'étendue de la colonne vertébrale.

image

Fig. 183. — Polarisé des organes du corps (face postérieure)

1. Nuque. — 2. Colonne vertébrale. — 3. Poumons. — 4. Cœur. — 5. Foie. — 6. Estomac. — 7. Rate. — 8. Reins. — 9. Bras. — 10. Avant-Bras. — 11. Poignets. — 12. Cuisses.

Au contraire, êtes-vous en présence d'un sujet atteint d'anémie cérébrale ? Vous le stimulerez. Pour ce faire, placez-vous en position inverse, à la droite du malade, votre main droite (+) au front (+), votre main gauche (—) à la nuque (—).

En fin de séance, ayez soin de dégager votre malade : usez, durant quelques minutes, de passes à grands courants sur la longueur du corps et complétez par des passes transversales et du souffle froid autour de la tête et de la poitrine.

Il nous est impossible de nous appesantir plus longuement sur cette thérapeutique. La technique pour chaque cas pathologique a d'ailleurs été indiquée par Hector Durville dans ses brochures: Pour combattre... (tel cas ou tel groupe de maladies). On s'y reportera pour détails (Hector Durville. — Collection des Pour combattre comprenant une cinquantaine de brochures sur les maladies les plus fréquentes.).

image

Fig. 184. — Action magnétique calmante sur le genou. Imposition digitale de la main droite (+) vers le genou gauche (—)

La volonté a une grande influence sur nos émissions magnétiques. Elle est susceptible de leur donner des qualités, ce que les anciens magnétiseurs appelaient un « ton » de mouvement. En thérapeutique, on doit utiliser cette action de la volonté. Par exemple, si nous voulons calmer, il faut nécessairement produire dans notre personnalité psychique le ton de mouvement que nous voulons imposer. Une parfaite maîtrise de soi, une volonté réfléchie, puissante sont donc de toute nécessité.

L'agent magnétique n'a aucune vertu thérapeutique propre; c'est un agent équilibrant. Hector Durville dit très judicieusement:

image

Fig. 185. — Action excitante sur les oreilles. Impositions digitales devant l'orifice externe de l'oreille.

« L'agent magnétique ne possède par lui-même aucune propriété thérapeutique. Dans l'organisme, il agit seulement comme principe équilibrant. Le magnétiseur ne doit donc jamais chercher qu'à équilibrer le mouvement du malade sur le sien: et, pour cela, il doit pouvoir à volonté augmenter ou diminuer l'activité du mouvement qui lui est propre et donner à celui-ci un ton convenable. C'est là le secret de tous les bons magnétiseurs qui peuvent traiter successivement un certain nombre de malades atteints d'affections les plus opposées et donner à chacun d'eux le ton de mouvement qui leur convient. Le praticien bien doué s'habitue très facilement, même au début de sa pratique, à se mettre de lui-même, promptement, dans ces états vibratoires spéciaux qu'il veut communiquer.»

Devant un malade agité, fiévreux, vos efforts doivent tendre à vous mettre dans un état de calme aussi grand que possible. Au contraire, auprès d'un anémié, d'un neurasthénique, d'un paralysé, ayez la pensée de donner à votre influx un ton de mouvement plus prononcé. Cet état vibratoire que vous communiquez à votre organisme s'ajoute à l'action des polarités et facilite d'autant mieux votre traitement. C'est ce qui explique pourquoi des magnétiseurs entraînés, sachant donner à leur influx le ton de mouvement, arrivent à produire des guérisons si rapides. C'est aussi cette action de la volonté sur le magnétisme qui explique comment les guérisseurs de campagne calment ou excitent à leur gré, sans jamais tenir compte de la polarité dont ils ignorent les premiers principes. Leur volonté impriment à leur force nerveuse la qualité calmante ou excitante qu'ils désirent.

Etant un agent équilibrant, le magnétisme agit d'autant plus que l'équilibre est rompu. Plus le malade est gravement atteint, en dépression physiologique ou nerveuse, et plus il est sensible à la magnétisation. Cette sensibilité diminue à mesure que le malade recouvre la santé. De lui-même, le malade sent donc à quel moment il est utile de cesser tout traitement.

Dans les cas à toute extrémité, on peut employer le souffle chaud pour donner à l'organisme défaillant un sursaut de vitalité. Dans notre Science secrète, nous avons indiqué la technique à suivre et relaté très en détail deux cures obtenues par transfusion vitale (septicémie puerpérale et broncho-pneumonie double). On verra par cet exposé que souvent, même aux portes de la mort, un malade abandonné de la thérapeutique courante peut retrouver la santé.

Beaucoup de personnes, confondant suggestion hypnotique et magnétisme s'imaginent que le malade doit être en hypnose. C'est commettre là une erreur profonde. Le malade n'a aucunement besoin de dormir pour bénéficier des bienfaits du magnétisme. Il lui suffit de se mettre dans un état de calme physique et psychique, de détente musculaire et de se soumettre volontiers aux soins.

Il n'est nullement nécessaire que le malade soit convaincu de la réalité du magnétisme pour en ressentir les effets. Nous l'avons dit: le magnétisme est un agent physique qui agit

indépendamment de toute suggestion ou auto suggestion.

Certaines personnes ne ressentent, sous la magnétisation, aucune impression spéciale., Cependant l'action physiologique n'en est pas moins réelle. D'autres, au contraire, plus sensitifs, perçoivent sous l'application ou la présentation des mains du magnétiseur des impressions variables: frissons, chaleur, fraîcheur, bâillements, lourdeur de tète, somnolence, etc...

image

Fig. 186.

Action magnétique excitante sur la poitrine

Imposition digitale de la main droite (+) vers la partie médiane de la poitrine (+).

Les anciens magnétiseurs avaient noté ces différentes impressions ressenties par les personnes magnétisées. Ainsi Deleuze dit: « Lorsqu'on passe la main le long des bras ou des jambes, l'impression de chaleur ou de froid ne se fait pas sentir uniquement sous la main, elle la précède. Très souvent » le malade éprouve de l'assoupissement, il a les yeux appesantis, la tête lourde, sans pourtant que cela le gène. Très souvent encore, si on n'a conduit la main que jusqu'aux jambes, sans aller jusqu'à l'extrémité des pieds, les jambes s'engourdissent. »

On pourrait croire que ces impressions ressenties par les magnétisés ne sont dues qu'à une illusion. Il n'en est pas ainsi et il est facile de s'en rendre compte. Le Docteur Gaston Durville a noté ce qu'éprouvaient les malades soumis à la magnétisation. Ses observations ont porté sur 219 personnes. Parmi ces 219, il n'a tenu aucun compte de celles qui provenaient de gens sachant qu'il peut émaner quelque chose de l'organisme humain (malades déjà en cours de traitement magnétique, gens ayant étudié la question, etc...). En outre, avant d'accorder une valeur au dire de quelqu'un, il s'est assuré qu'il n'avait jamais entendu parler de la question, ou tout au moins qu'il ignorait totalement ce que les procédés magnétiques provoquent. Il n'a jamais posé de questions analogues, par exemple, à celle-ci: « Eprouvez-vous quelque chose sous l'influence de ma main ? », car il est évident qu'une telle question suggère une réponse. Enfin, il a éliminé la suggestion et l'autosuggestion en agissant sur des enfants et en se plaçant dans des conditions qui empêchaient le malade de voir les gestes du magnétiseur. Dans ces conditions, sur 219 cas observés, 101 ont ressenti un effet bien net sous l'influence de l'imposition de la main, presque toujours du froid, ou bien de l'engourdissement, des picotements, des fourmillements, moins souvent de la chaleur.

L'un de ces malades, M. N..., était atteint de sciatique double rhumatismale; il ignorait totalement le magnétisme; il venait se faire masser. Le malade était couché sur le ventre et on lui frictionnait les reins, puis les cuisses, on pratiquait l'élongation des sciatiques. Mon frère couvre le corps de la chemise et du drap et fait des passes à distance : le malade qui ne peut voir ce qui se passe puisqu'il est couché sur le ventre éprouve dans le dos et les jambes une sensation comparable à celle que produirait un « courant d'eau froide pénétrant jusqu'à l'os ». Il ajoute: « c'est très drôle, d'ordinaire, après un massage, j'ai toujours chaud et aujourd'hui, je suis gelé. »

Dans une autre observation, il s'agit d'une jeune fille de 5 ans, Mlle X..., hydrocéphale, atteinte de cécité complète.

L'observation est due à un magnétiseur M. P... « Un jour qu'il impose les mains immobiles devant les yeux de l'enfant, celle-ci s'écrie tout à coup: « Monsieur, pourquoi donc tu me souffles comme cela dans les yeux ? »

Hypnotisme

PROCÉDÉS DE SOMMEIL

L'hypnose; son étude étiologique. — Histoire, de l'hypnotisme; sa découverte par Braid. — Actions de l'hypnotisme. Sujets influençables. Grand et petit hypnotisme. — Procédés agissant: a) sur la vue. — b), sur l'ouïe. — c), sur le toucher. — d), sur l'odorat. — e), sur le goût. — f), sur les organes. Les zones hypnogènes.

La question du sommeil provoqué a soulevé bien des polémiques. Nous avons déjà dit que trois catégories de chercheurs se trouvent en discussion sur l'étiologie de l'hypnose: magnétiseurs, hypnotiseurs, suggesteurs.

Pour les magnétiseurs, l'hypnose ou sommeil provoqué est uniquement dû à la force magnétique, dirigée ou non par la volonté. Cette force magnétique existe chez tout le monde, mais à des degrés divers. Notre méthode de culture psychique a justement pour but de la développer.

Les hypnotiseurs nient presque tous l'existence de la force magnétique. Pour eux, le sommeil provoqué est dû à une fatigue des sens obtenue par des moyens physiques (lumière vive, sons plus ou moins intenses et continus, pression de certaines parties du corps ou d'organes, etc.). Selon leur conception, le sujet devant lequel on fait des passes s'endort, non sous l'action du fluide extériorisé, mais par suite de la monotonie des gestes exécutés devant lui par l'expérimentateur. Ces mouvements, la sensation que l'œil éprouve, amènent une fatigue, d'où sommeil.

Pour les suggesteurs, l'idée est la seule cause du sommeil. Le sujet s'endort parce qu'il croit devoir s'endormir en fixant l'objet brillant ou sous l'influence des passes. Il s'endormirait de même par n'importe quelle autre action dans laquelle il aurait la certitude que le sommeil lui est imposé.

D'autres, enfin, accordent un pouvoir hypnogène à plusieurs de ces méthodes en les combinant: soit l'hypnotisme et la suggestion, soit la suggestion et le magnétisme, soit les trois ensemble dont ils proportionnent les effets.

En expérimentant sans idée préconçue, on se rend compte que la vérité n'est pas dans l'une ou l'autre de ces méthodes, mais bien dans les trois. En effet, tout esprit impartial est obligé de reconnaître trois méthodes ayant quelques similitudes, mais de profondes différences:

1°. — Le Magnétisme, agent physiologique (magnétisme humain, magnétisme animal des anciens magnétiseurs, force vitale du Dr Baraduc, force neurique rayonnante du Dr Baréty, électricité animale du Dr Pététin, etc) ;

2°. —: L'Hypnotisme, agissant par un processus physique (lumière vive, son, etc.);

3°. — La Suggestion, ayant une cause psychologique (idée, suggestion imposée, raisonnée ou indirecte, auto suggestion).

Toutes les personnes influencées ne sont pas également soumises à chacune de ces trois méthodes et c'est justement ce point qui a échappé jusqu'ici à presque tous les investigateurs. Tel sujet hypnotique ne peut être plongé dans le sommeil magnétique. Telle personne qui sera sensible à la suggestion ne le sera pas ou très peu à la magnétisation. Enfin, un sujet que l'on plonge aisément en sommeil par les passes ou la polarité — procédés essentiellement magnétiques — donnera des phénomènes comme la vision à travers les corps opaques, la lucidité, la prévision, l'extériorisation des sens, de la sensibilité et de la motricité, le dédoublement du corps humain, curieux phénomènes que n'ont jamais pu obtenir les hypnotiseurs et les suggesteurs parce que, avec leurs méthodes, il est impossible de les produire.

Il y a intérêt à étudier les trois méthodes. En certains cas, elles peuvent se substituer l'une à l'autre au cours des expériences. Ainsi, tel sujet qui sera, au début, plus hypnotisable que suggestible ou magnétisable, deviendra plus suggestible dès qu'il sera plongé dans un certain état de sommeil et la suggestion permettra d'obtenir de meilleurs résultats dans ces nouvelles conditions. On abandonnera donc alors l'hypnotisme pour la suggestion; puis la suggestion donnera un certain ordre de phénomènes que le magnétisme viendra intensifier. Nous reparlerons ultérieurement des avantages qu'il peut y avoir à combiner les trois méthodes ou à les substituer l'une à l'autre. Pour l'instant, notons ce point trop ignoré:

II y a lieu de différencier nettement les trois ordres de recherches: Magnétisme, Hypnotisme, Suggestion, qui — malgré quelques similitudes toutes superficielles — ne peuvent être confondus dans leurs principes, leurs procédés et leur action.

Etudions ici l'hypnotisme.

Historique

Sans remonter à des temps reculés, nous voyons l'hypnotisme déjà pressenti par l'Abbé Faria et le magnétiseur Bertrand.

A l'aide de manœuvres violentes, Faria déterminait des états présentant des caractères comparables à ceux des états hypnotiques actuels.

Bertrand avait constaté que la fixation plus ou moins prolongée d'un objet quelconque pouvait déterminer un état de somnolence, en dehors de tout autre procédé.

Le Docteur Durand (de Gros), qui prit le pseudonyme de Dr Philips, avait, lui aussi, étudié certaines manifestations hypnotiques.

Mais c'est en 1843 que l'hypnotisme fut découvert. Voici dans quelles circonstances:

James Braid, chirurgien de Manchester, assistait à une séance de Lafontaine. Ce magnétiseur endormait des personnes en faisant devant elles des passes magnétiques. Braid crut à une simulation. Toutefois, un fait le frappa: l'impossibilité d'ouvrir les yeux que présentait le sujet. Mais Braid, sceptique, ne voulait pas accepter comme cause hypnogène le fluide que Lafontaine affirmait dégager. Il avait cru remarquer que le magnétiseur, en faisant ses passes, regardait fixement dans les yeux la personne à influencer. Braid émit donc cette hypothèse que, si le sommeil était réel, l'œil en était peut-être la cause, mais l'œil considéré non comme source de magnétisme, mais simplement comme corps brillant. Selon cette conception, le sujet se fatiguait par les yeux, épuisait ses réserves nerveuses, et cette lassitude déterminait le sommeil comme nous éprouvons le besoin de dormir après une grande fatigue.

Rentré chez lui, Braid vérifia son hypothèse. Il pria sa bonne de regarder fixement la lame de sa lancette (il était chirurgien) et sa bonne tomba bientôt en sommeil. Heureux de ce résultat, il éveilla sa femme et fit la même expérience: il obtint le même résultat. L'hypnotisme — que James Braid baptisa sommeil nerveux — était découvert. C'était vraiment une découverte, car, Braid le reconnaît lui-même, le sommeil qu'il produisait par la fixation d'un objet brillant différait du sommeil magnétique. Il présentait avec lui certaines analogies, mais il manifestait de grandes différences avec les résultats obtenus par le magnétiseur Lafontaine.

Braid poursuivit ses recherches et publia sa méthode, mais, comme tant de découvertes, elle n'attira pas l'attention et, bientôt, tomba entièrement dans l'oubli.

Ce n'est qu'à Paris, vers 1878, que l'hypnotisme fut remis en question. A cette époque, Charcot le pratiqua sur les hystériques: il l'étudia en metteur en scène, transformant habilement la Salpetrière en un véritable théâtre où, devant les sommités du monde médical, des lettres, et les journalistes spécialement convoqués, il « mit en scène ses sujets ». Ceux-ci — des hystériques, heureux de cette publicité intempestive — se livraient à toutes les excentricités de la grande hystérie. A ce moment, le monde entier parla d'hypnotisme.

De nouveaux chercheurs suivirent la trace de Charcot, modifiant plus ou moins ses enseignements: les Docteurs Paul Richer, Azam de Bordeaux, Bourru et Burot, Demarquay, Giraud-Teulon, Gigot-Suard, Follin, Broca, Verneuil, Lasègue, Guérineau de Poitiers, Liébeault de Nancy, Charles Richet, Dumontpallier, Paul Magnin, Luys, Bottey, Pitres de Bordeaux, Brémaud, Delbœuf, Jules Voisin, Crocq, Ladame de Genève, et tant d'autres.

Comme toute découverte, l'hypnotisme donna lieu à de nombreuses exagérations et eut, par conséquent, ses détracteurs. Si les uns eurent tort d'exagérer les possibilités et les usages de l'hypnotisme, les autres eurent un tort aussi grand: celui de rejeter, de parti pris, sans examen scientifique, les phénomènes annoncés. Etudié suivant les méthodes scientifiques, en éliminant toute fraude, toute suggestion, l'hypnotisme existe et le chercheur impartial peut se rendre compte de sa réalité.

Actions de l'Hypnotisme

James Braid définit l'hypnotisme: « Un état particulier du système, nerveux, déterminé par des manœuvres artificielles. » Cette définition est vague et tout à fait insuffisante. Nous la complétons ainsi: L'hypnotisme consiste à produire chez des sujets nerveux des perturbations sensorielles ou psychologiques, à l'aide d'actions physiques. Ces actions physiques (son, lumière, chaleur, mouvements, pressions, etc.) amènent une fatigue de l'organisme, une perte progressive de la conscience, puis des perturbations motrices et sensorielles. La personne hypnotisée perd le contrôle sur elle-même, et, à la faveur de cet état de perméabilité psychique, elle peut recevoir des suggestions.

Nous paraissons tous soumis à certaines influences hypnotiques: le bercement endort le nourrisson, le nerveux est calmé par le son des cloches ou le bruit monotone d'une chute d'eau. Une action plus violente, comme un coup de sifflet émis près d'une hystérique, la plonge instantanément en catalepsie hypnotique. Il semble donc que nous soyons tous plus ou moins soumis à ces influences et, si nos sens résistent à quelques unes, il se peut qu'ils soient affectés par une action plus forte. Mais comme les actions fortes peuvent être dangereuses, nous nous voyons obligés de restreindre le champ d'expériences.

Plus nos sens seront ouverts, plus nous serons affectés. Si nos activités sensorielles sont atténuées ou hyperesthésiées, nous aurons tendance à nous soustraire à ces actions. Ainsi, certains malades, atteints d'affections cérébrales, telles que l'aliénation mentale sous ses différentes formes, la paralysie générale progressive, l'hypocondrie, ne peuvent être hypnotisées par suite de l'excitation dans laquelle ils se trouvent, état qui rend impossible une concentration suffisante des facultés cérébrales.

Mais il est difficile de se prononcer d'une manière générale, car les manifestations hypnotiques sont variées et s'étagent depuis les perturbations sensorielles et motrices à l'état de veille jusqu'à la léthargie, phase la plus profonde du sommeil hypnotique.

S'il n'est guère facile de délimiter très exactement le nombre des personnes réfractaires à l'hypnotisme, il est plus facile de connaître celles qui subissent nettement cette action.

Les plus sensibles sont les hystériques. Bien peu d'entre elles sont réfractaires. Viennent ensuite les malades qui présentent des troubles hystériformes, les épileptiques, les anémiés de toute sorte, les personnes en état de dépression mentale, héréditaire ou acquis, les alcooliques, les dypsomanes, les abouliques, les énervés, les épuisés à la suite d'excès vénériens, les grands impulsifs. Sur ces malades, on peut produire presque tous les différents états hypnotiques.

Le sexe féminin est particulièrement prédisposé à subir l'influence hypnotique. Certains auteurs prétendent que, sans tenir aucun compte des questions de tempérament et d'état de santé antérieur, on peut dire que toutes les femmes sont hypnotisables pendant l'adolescence et l'âge adulte. Tout au moins, peut-on créer à l'état de veille, sur un très grand nombre, des troubles sensitifs et moteurs.

Le Docteur Bottey considère que sur les sujets absolument sains on arrive à la proportion de 30 pour 100 de personnes hypnotisables, chez les femmes ayant de dix-sept à quarante-deux ans. Par la désignation de « sujets sains », le Docteur Bottey entend des sujets ne présentant aucun état morbide appréciable et, surtout, n'ayant jamais eu d'affections nerveuses dans leurs antécédents personnels ou héréditaires, n'ayant jamais

eu de crises hystériformes et ne présentant aucun trouble, ni du côté de la sensibilité sensitivo-sensorielle, ni du côté de la motricité, des sujets, en un mot, chez lesquels il n'existe aucun symptôme névropathique, soit organique, soit dynamique.

Mais, selon cette conception, il faut forcément classer parmi les personnes bien équilibrées (?) les femmes ne possédant pas une volonté bien établie, les impulsives, qui ne savent pas modérer leurs élans, les entêtées qui s'imaginent être très fortes, avoir une personnalité très marquée et qui, au contraire, donnent prise aux influences extérieures. C'est surtout ces impulsives et ces « fortes têtes » qui fournissent le fort pourcentage des personnes soumises aux influences hypnotiques. En tout cas, ce n'est qu'exceptionnellement que ces femmes — 30 0/0 — pourront être affectées profondément et, sur la grande majorité, on ne pourra procéder qu'à des expériences à l'état de veille.

En ce qui concerne les hommes, les Docteurs Liébeault, Heidenhain, Bernheim, Charles Richet et Brémaud affirment qu'un très grand nombre, parfaitement sains, sont facilement hypnotisables. Oui, quand il s'agit de produire certains troubles légers à l'état de veille, mais très peu quand il s'agit d'obtenir le sommeil.

Il faut encore considérer que l'aptitude hypnotique est en rapport inverse avec l'équilibre organique et nerveux. Mieux on sera équilibré, plus on résistera à l'action hypnogène. Ainsi, un convalescent, un neurasthénique, un dypsomane seront influencés, mais cette prédisposition diminuera à mesure que le malade retrouvera son équilibre. Dès qu'il aura repris possession de lui-même, qu'il exercera un contrôle sur tous ses actes, il pourra très bien se soustraire à toute action hypnogène. Sur les névrosés, l'hypnotisation augmente la prédisposition à l'hypnotisme; telle personne sur laquelle on ne produira, au début, que des troubles à l'état de veille, pourra, après quelques séances, tomber en état suggestif, état le plus superficiel du sommeil; plus tard, en catalepsie, en somnambulisme; enfin en léthargie.

Lorsqu'on emploie des moyens très brutaux, l'hypnotisation augmente les troubles des grands nerveux et produit ce que le Docteur Ladame a très justement appelé la « névrose hypnotique. »

II est difficile d établir un pourcentage de personnes influençables d'autant que certaines personnes sont plus affectées par certains procédés que par d'autres. Sur telle, on réussira aisément en impressionnant la vue, alors que d'autres, pourtant très influençables par une autre voie sensorielle, résisteront à cette action.

De là vient la nécessité de connaître de nombreux procédés d'action. Nous allons les examiner.

Nous l'avons dit: le sommeil hypnotique est dû à un épuisement des réserves nerveuses provoqué par des excitations physiques.

Sur des névrosés, cet épuisement peut être rapide — il est quelquefois instantané en employant des moyens brutaux: source de lumière extrêmement vive, bruits très violents, pression énergique d'organes, etc... Ces procédés donnent lieu aux manifestations du « grand hypnotisme ».

Nous devons préférer à cette action brutale, très intense, une action de même ordre, exercée faiblement. Celle-ci donne le même résultat, mais plus lentement et présente cet

avantage d'éviter certains inconvénients qu'entraînent les méthodes des premiers hypnotiseurs. Cette méthode douce, c'est le « petit hypnotisme ».

Voici un exemple qui fixe cette différence entre le grand et le petit hypnotisme : à la pression énergique des globes oculaires — procédé du grand hypnotisme, — nous devons préférer une pression douce, mais continue, des mêmes organes — procédé du petit hypnotisme. Nous obtiendrons le même résultat, et la pression douce ne donnera lieu qu'à une gêne des organes visuels qui disparaîtra aisément si ce procédé a bien été appliqué, tandis que la pression énergique, on le conçoit sans peine, brutalisant des organes aussi délicats que les yeux, aura tendance, surtout si on use fréquemment de ce procédé inhumain, à produire des désordres plus ou moins graves, dont les moindres seront une congestion des yeux pouvant amener des troubles visuels, puis une congestion du cerveau avec étourdissements, maux de tête, pesanteurs, migraines persistant après le réveil.

Examinons les principaux procédés qui amènent la soumission hypnotique, en les classant en procédés brutaux — cités ici à titre purement documentaire, et qu'il faut écarter soigneusement — et en procédés doux qu'on peut utiliser presque toujours sans danger.

Procédés agissant sur la Vue

Procédés brutaux. — Action d'une très vive lumière. Ce procédé a été imaginé par Charcot. Il plaçait la malade à influencer (il agissait sur les hystéro-épileptiques de la Salpetrière) devant un vif foyer lumineux: lampe Bourbouze, lumière Drummond, lumière électrique, en la priant de la regarder très fixement, sans cligner des paupières. Après un temps généralement très court — et parfois d'une façon instantanée, tant l'action est brutale — la malade présentait les signes de la catalepsie.

Des expérimentateurs ont, fait fixer le soleil à leurs sujets ou plaçaient ceux-ci dans une chambre noire et, subitement, à travers un trou pratiqué dans la porte ou dans le volet, à l'aide d'un miroir, on leur réfléchissait dans les yeux la lumière solaire. L'action est instantanée sur les hystériques et selon leur sensibilité et leur entraînement elles tombent dans un état d'hypnose plus ou moins profond.

On obtient les mêmes résultats et les mêmes désordres en mettant le sujet dans une chambre noire et en allumant, sans le prévenir, une lampe au magnésium ou une lumière oxhydrique. Peu de personnes bien équilibrées résistent d'ailleurs à une action aussi violente.

Classons aussi parmi les procédés brutaux la fascination telle que l'ont pratiquée le Docteur Brémaud et Donato (baron d'Hont, mort en 1900). Voici en quoi consiste ce procédé: l'opérateur attache son regard à la racine du nez de la personne à influencer et commande à celle-ci de le regarder avec la plus grande énergie dans un œil ou à la racine du nez. Cette fixation est faite à une très faible distance — les nez se touchent ou presque —; elle détermine donc un strabisme convergent (le patient est obligé de loucher en regardant la pointe de son nez); il en résulte une fatigue excessive des organes visuels qui provoque un état de catalepsie intense et un état spécial que Brémaud a appelé « l'état de

fascination » sur lequel nous reviendrons.

Procédés doux. — On peut classer dans cette catégorie le moyen imaginé par Braid. Voici en quoi il consiste:

Prendre un objet brillant quelconque entre le pouce, l'index et le médius de la main gauche; le tenir à une distance de 25 à 45 centimètres des yeux, à une position telle, au-dessus du front, que le plus grand effort soit nécessaire, du côté des yeux et des paupières pour que le sujet regarde fixement l'objet. Il faut faire entendre au sujet qu'il doit tenir constamment les yeux fixés sur l'objet et la pensée attachée à l'idée de ce seul objet. A cause de l'action énergique des yeux, les pupilles se contracteront d'abord, peu après elles commenceront à se dilater et, après s'être considérablement agrandies et avoir pris un mouvement de fluctuation, si les doigts indicateur et médian de la main droite, étendus et peu séparés, sont portés vers l'objet, puis vers les yeux, il est probable que les paupières se fermeront involontairement avec un mouvement vibratoire. Si le patient fait mouvoir les globes oculaires, demandez-lui de recommencer, lui faisant entendre qu'il doit laisser ses paupières retomber quand, de nouveau, vous porterez les doigts devant ses yeux. Après un intervalle de 10 à 15 secondes, en soulevant doucement les bras et les jambes on trouvera que le patient, s'il est fortement affecté, a une disposition à les garder dans la position où ils auront été placés. Si les membres sont souples et conservent les positions qu'on leur donne, c'est un signe que le sujet est endormi (phase de catalepsie).

image

Fig. 187. — Personnes hypnotisées en regardant le miroir tournant de Luys.

Il y a toujours avantage à faire fixer des objets peu brillants: cuiller, bouchon de carafe, carafe remplie d'eau, pièce nickelée, boule hypnotique, etc. Avoir soin d'élever l'objet à fixer un peu au-dessus du plan des yeux du sujet, de façon à causer, le plus rapidement possible, un état de fatigue oculaire et de placer l'objet non pas à la distance de la vision normale, mais un peu plus près des yeux, afin de leur imposer un strabisme supérieur et convergent (fait de loucher tout en dirigeant les regards vers le haut). Avoir soin que ce strabisme soit léger afin de ne pas fasciner le sujet. On peut remplacer les objets brillants par une boule hypnotique. Tenant la boule de la main droite, la faire fixer, comme il est dit ci-dessus à une faible distance des yeux. Plus le sujet est hypnotisable et plus les effets sont rapides.

On peut, comme l'a fait le Docteur Luys (Ecole de la Charité), remplacer l'objet brillant ou le point faiblement lumineux par un miroir à alouettes en rotation. Le Docteur Luys utilisait le miroir rotatif à deux étages tournant en sens contraires. Le sujet dirige son regard et le maintient fixé sur les plaques qui tournent devant lui et, peu à peu, la fatigue arrive. Après une minute ou deux, on le voit fermer les yeux et présenter les signes de la catalepsie. On peut endormir plusieurs personnes à la fois en plaçant le miroir sur une table et en faisant asseoir autour d'elle les personnes dont on désire expérimenter la sensibilité hypnotique.

On peut endormir un sujet très sensible en lui faisant fixer un bâton obscur, procédé très doux utilisé par le Docteur Luys.

Enfin, on peut soi-même regarder le sujet entre les deux yeux en le priant de vous

regarder fixement. Mais on ne devra pas se placer trop près — la distance sera au moins de 25 à 35 centimètres — afin d'éviter la fascination. Sous l'influence du regard, le sujet perd le contrôle sur lui-même; ses sens se ferment, ses paupières retombent sur les globes oculaires, il pousse quelquefois un soupir, ses regards peuvent devenir fixes. Il est dans un des états du sommeil hypnotique.

Procédés agissant sur l'Ouïe.

Procédés brutaux. — Charcot a montré qu'une hystérique hypnotisable peut être mise brusquement en catalepsie sous l'influence d'un son très violent et inattendu, par exemple, un coup de gong chinois, un coup de sifflet strident, émis aux oreilles du malade. Charcot produisait aussi le sommeil en plaçant ses patients sur la boîte de renforcement d'un fort diapason en métal de cloche, mis en vibration par un archet.

Procédés doux. — On doit préférer des excitations plus douées. Des expérimentateurs ont fait construire un dispositif spécial comprenant de petits tambours qui s'adaptent aux oreilles. Le roulement du tambour est un excellent moyen hypnogène.

On peut aussi se servir d'un son faible mais continu: son musical tiré d'une flûte, d'un violon, d'un harmonium, coups de sifflet peu élevés mais prolongés (les sifflets à roulette sont excellents). Weinhold et Heidenhain ont montré que le tic-tac d'une montre peut amener des phénomènes hypnotiques. Il suffit de placer la montre sur le front, et le tic-tac régulier du mouvement produit le sommeil, d'autant plus rapidement que le sujet est plus nerveux.

Sur des sujets extrêmement sensibles, le bruit du papier froissé détermine des manifestations hypnotiques. Il suffit de prendre des morceaux de papier quelconques et de les froisser avec le moins d'interruption possible aux oreilles du sujet.

Procédés agissant sur le Toucher

Procédés brutaux. — L'action de frapper fortement sur la figure et les bras du sujet a été très en usage à la Salpetrière. On 'se servait de la main ou, pour que le choc soit encore plus violent, d'un linge mouillé. Ce choc donnait une telle commotion nerveuse que le pauvre malade tombait en sommeil hypnotique profond, comme nous entrons dans le sommeil naturel après une journée de marche forcée qui a épuisé nos réserves nerveuses.

Un souffle violent, avec un fort soufflet, détermine instantanément l'hypnose chez les grands névrosés.

On peut aussi comprimer certaines parties du corps. Nous y reviendrons plus loin.

Procédés doux. — A ces actions violentes, on préférera des actions douées: souffle froid projeté lentement et régulièrement sur la tête avec un soufflet. Les passes des magnétiseurs sont considérées à tort par les hypnotiseurs comme n'agissant que par le

courant d'air qu'elles provoquent, par la monotonie des gestes ou par l'effleurage de la peau, lorsqu'il y a contact.

On utilisera avec avantage de petits tapotements rythmés, cadencés, produits soit avec un appareil vibratoire, soit avec la main sur une partie quelconque du corps, mais de préférence sur le crâne (sommet de la tête, front, arcade sourcilière).

On obtiendra des excitations encore plus douces en se servant des barbes d'une plume qu'on promènera sur une partie nue du corps : le front, le cou, la figure.

Les métaux ont aussi une action hypnogène. Le Docteur Burq a montré qu'ils agissent sur l'organisme: dans certains cas, ils donnent des contractures, des paralysies et les font céder lorsqu'elles sont maladives ou qu'elles ont été produites expérimentalement.

image

Fig. 188. — Obtention du sommeil par pression de zones hypnogènes (pression des pouces)

Le Docteur Moricourt a confirmé ces idées et montré que chaque organisme humain a une sensibilité particulière pour tel ou tel métal. La recherche du métal qui convient à une personne donnée, c'est la métalloscopie. On l'effectue sur des sujets qu'on a soumis préalablement à l'hypnotisation. On voit que certaines personnes présentent des phénomènes hypnotiques (contracture, anesthésie), même des états hypnotiques, lorsqu'on leur applique sur le corps, pendant un temps variable, des plaques de cuivre, de zinc, de fer, des pièces d'or, d'argent ou tout autre métal. Lorsqu'on a trouvé le métal qui affecte plus particulièrement tel sujet, on peut l'utiliser pour la production des phénomènes.

Sur des sensitifs, l'aimant — de même que la chaleur et l'électricité, — constitue un excellent moyen hypnogène. Nous avons déjà parlé de ces actions.

image

Fig. 189. — Zones hypnogènes étudiées par Paul Richer chez l'un de ses sujets

1, 1', zones sus-mammaires. — 2, zone mammaire. — 3, 3', zones sous-axillaires. — 4, 4', 5, zones sous-mammaires. — 6, 6', zones costales. — 7, 7'. zones iliaques. — 8, 8', zones ovariennes.

Procédés agissant sur l'Odorat

Faire respirer des odeurs fortes, désagréables au patient, l'ammoniaque, par exemple, est un procédé très brutal. Si l'on présente le flacon débouché sous les narines d'un grand nerveux, en lui ordonnant de respirer fortement, il tombe en sommeil profond.

C'est un moyen qu'il faut éviter: on ne doit employer que les actions douces, faire respirer des odeurs incommodantes mais très faibles (musc) ou mieux, des odeurs

agréables, tel parfum que le sujet se plaît à respirer quelque temps. En le priant de prolonger son inhalation, on constate bientôt des signes d'hypnotisation. C'est le procédé que l'on employait jadis pour obtenir la divination. On préférait alors les parfums de résines (encens, myrrhe, etc.) aux parfums d'huiles (oranger, rosé, santal).

image

Fig. 190 et 191. — Zones hypnogènes étudiées par le professeur Pitres sur l'un de ses sujets: Pauline T...

Ces zones ne se rencontrent que chez les grands névrosés; encore varient-elles de sujet à sujet.

Procédés agissant sur le Goût

Par un mécanisme analogue, le goût peut être affecté:

1°. — Par des procédés brutaux: saveur très forte et désagréable (sel, aloès, etc...). On place un morceau d'aloès sur la langue du névrosé sans l'avertir de la sensation qu'il va ressentir. La surprise est si désagréable qu'il présente souvent des signes d'hypnotisation.

2°. — Par des procédés doux: saveurs désagréables, mais pouvant être supportées.

Les excitations du pharynx, en promenant les barbes d'une plume à la partie antérieure du cou, produisent des troubles de la sensibilité, puis le sommeil.

Procédés agissant sur les Organes

Ici, nous trouvons un très grand nombre de procédés plus ou moins brutaux et, avec de l'imagination, il est aisé d'allonger la liste. Nous en donnerons seulement un aperçu rapide.

image

Fig. 192 et 193. — Zones hypnogènes étudiées par le professeur Pitres Sujet: Paule C...

Pour agir sur la circulation, le Docteur Brémaud a innové un procédé d'une brutalité extrême: le tournoiement, sur lequel il n'y a pas lieu d'insister, afin de ne pas mettre entre les mains des curieux un moyen aussi dangereux. Pour le même motif, nous n'insisterons pas sur la production de l'hypnose par pression exercée sur les artères carotides. A rapprocher de ces procédés l'usage qui a été fait (procédé Charcot) d'un fauteuil trépidant, d'un casque secouant la tête.

Le mouvement aussi est hypnogène. Si, autour du sujet, on fait tourner un pendule — qui peut être constitué par un poids suspendu à une corde attachée au plafond, — le sujet passe successivement par toutes les phases du sommeil. Inversement, le sujet s'hypnotise lui-même en tournant autour d'un objet quelconque.

Un procédé très employé, depuis le Docteur Lasègue, est l'occlusion des paupières. On la pratique ainsi: le sujet est assis dans un fauteuil, l'expérimentateur lui maintient les yeux avec le pouce et l'index pendant le temps nécessaire à l'hypnotisation; en même temps, il accompagne cette obturation d'une légère pression des globes oculaires. En prenant comme point d'appui avec la face palmaire de la main qui opère, la partie supérieure du front du sujet, il peut continuer cette occlusion sans fatigue, aussi longtemps qu'il le faut.

image

Fig. 194 et 195. — Zones hypnogènes étudiées par le Docteur Crocq Sujet: Marie P...

Joindre à ce procédé une pression plus on moins forte, faite avec le pouce ou plusieurs doigts au niveau du front ou du sommet de la tête. Ceci nous amène à parler des zones dites hypnogènes.

Qu'est-ce qu'une zone hypnogène ? C'est un endroit en corps où une pression (action physique) provoque le sommeil hypnotique.

En étudiant l'épilepsie expérimentale, M. Brown-Séquard a démontré sur de petits animaux (cobaye, lapin, chien, chat) qu'il est possible de provoquer des attaques nerveuses en excitant une certaine région de la peau. Cette zone épileptogène, située du côté du corps où a été faite la lésion nerveuse, siège vers la mâchoire inférieure et s'étend de la vers l'œil et la région latérale du cou. Il suffit de l'attouchement le plus léger dans cette zone pour provoquer les convulsions chez l'animal rendu épileptique.

Il se produit quelque chose d'analogue chez les hystéro-épileptiques et cette constatation nous est utile en hypnotisme.

image

Fig. 196 et 197. — Zones hypnogènes étudiées par le Docteur Crocq Sujet: Anna M...

Willing et Turk ont constaté qu'une pression sur une certaine partie des vertèbres (apophyses épineuses) peut, chez certains sujets, provoquer des convulsions et des attaques hystériformes. Charcot a amené des crises par pression profonde sur les ovaires ou la région épigastrique. Le Docteur Baillif rapporte dans sa thèse sur le Sommeil magnétique dans l'hystérie que, chez un sujet, il produisait une attaque par une légère friction de la pointe du sternum (apophyse xiphoïde au creux de l'estomac), tandis que chez une autre, la même friction ramenait la malade à elle-même, quitte à retomber un moment après dans le même état.

Le Docteur Paul Richer, qui a étudié à fond l'hystérie et l’hypnotisme, a reconnu un certain nombre de zones hystérogènes. La gravure ci-jointe montre les principales sur une de ses malades. A la partie antérieure du corps, le Docteur Paul Richer indique deux zones sus-mammaires, une zone mammaire, deux zones sous axillaires, trois zones sous-mammaires, deux zones costales, deux zones iliaques et deux zones ovariennes. Dans le dos, le long de la colonne vertébrale, il a reconnu une zone dorsale supérieure (entre les deux épaules), deux zones dorsales (au-dessous de la région lombaire). Ces zones sont

d'ailleurs très variables de sujet à sujet.

Le Prof. Pitres (de Bordeaux) a montré que les zones hystérogènes sont également hypnogènes. Ces zones sont fréquentes sur les grands névrosés (hystériques, épileptiques, choréiques), sur les intoxiqués (morphinomanes, éthéromanes, opiomanes...). On les découvre aisément en questionnant le sujet: ce sont des parties du corps généralement très sensibles, souvent même hyperesthésiées, mais, étant donné l'imprévu des phénomènes nerveux, elles peuvent être complètement insensibles.

De nouvelles recherches nous ont permis de constater d'autres zones. Nous les citons dans l'ordre où on les rencontre le plus fréquemment: poignet, sommet de la tête (sinciput), milieu du front à la racine du nez, racine des ongles, narines, lobe des oreilles.

Pour produire le sommeil, il suffit d'une pression forte et continue exercée sur la zone hypnogène. Le sujet influencé tombe plus ou moins vite en catalepsie, en somnambulisme ou en léthargie, selon sa sensibilité hypnotique.

En pratique, la zone à influencer de préférence est le poignet. On fait asseoir le sujet, on lui prend les poignets en appliquant ses deux pouces sur la partie interne, comme si l'on tâtait le pouls. On presse ensuite assez fortement et d'une manière continue. Le sujet change d'attitude plus ou moins rapidement, ses membres se détendent, sa tête tombe lourdement, ses yeux se révulsent.

Les zones hypnogènes ne se rencontrent que chez les grands nerveux, mais on peut en créer artificiellement par suggestion sur des sujets très influençables. En présence d'un sujet assez sensitif, il vous suffît de lui presser les poignets ou la racine des ongles des deux pouces en lui affirmant que cette action va l'endormir. Répétez votre suggestion jusqu'à réussite. Quand votre sujet est endormi, faites-lui accepter la suggestion qu'il s'endormira chaque fois que vous lui presserez la même région. Faites-lui aussi accepter la suggestion qu'il s'éveillera quand vous exercerez une friction sur le même point. Vous pourrez ainsi, dans la suite de vos expériences, plonger en quelques secondes votre sujet dans un état d'hypnose très profond.

PROCÉDÉS DE RÉVEIL

Trois principes dont on peut s'inspirer pour obtenir le réveil. — Le principe formulé par Dumontpallier: l'agent qui fait défait. Procédés agissant: a), sur la vue. — b), sur l'ouïe. — c), sur l'odorat. — d), sur le goût. — e), sur le toucher. — f), sur les organes. — Le sommeil et le réveil par actions alternatives. — Toute action physique peut déterminer le réveil.

Beaucoup veulent aborder l'expérimentation hypnotique et sont retenus par la crainte de ne pouvoir réveiller leurs sujets. Ils ont été frappés par des faits d'hypnotisme spontané — celui, par exemple, d'une personne nerveuse qui, à la suite d'une frayeur, est tombée brusquement en catalepsie, en. somnambulisme ou en léthargie et dont l'état a duré des jours, des semaines, des mois et même des années. On cite le cas de la dormeuse de Thenelles qui, saisie de crainte à la vue des gendarmes, tomba dans une profonde

léthargie et y resta vingt ans et plus, sans que les médecins appelés aient pu la tirer de cet état.

C'est une crainte à dissiper. Si, parfois, les procédés brutaux peuvent donner lieu à de tels phénomènes, sinon à une impossibilité, au moins à une difficulté plus ou moins grande de ramener le sujet à l'état de veille, il n'en advient jamais ainsi avec le petit hypnotisme. En utilisant les procédés doux, on obtient un sommeil dont le sujet peut sortir aisément. Même si vous ne faisiez rien, le sujet se réveillerait de lui-même, après un temps variable, comme toute personne sort du sommeil naturel après avoir renouvelé ses forces.

Pour obtenir le réveil des hypnotisés, il faut se souvenir du principe formulé par le Prof. Dumontpallier: « L'agent qui fait défait; la cause qui fait défait », ce qui veut dire que le procédé employé pour endormir peut également déterminer le réveil. Nous verrons bientôt dans quelles conditions.

Le Docteur Paul Magnin a complété l'idée de Dumontpallier en ces termes: « Toute excitation périphérique peut donner naissance aux différentes phases de l'hypnotisme et aux phénomènes qui les caractérisent. Toute excitation périphérique peut faire cesser les effets produits, et ces effets dépendent de l'état du système nerveux au moment de l'action. Mise en action d'une façon continue, une même excitation produit successivement et alternativement des effets inverses (oscillations). »

Dans ces conditions, le réveil peut être obtenu en se conformant à l'un de ces trois principes:

1°. — Le procédé qui produit le sommeil détermine le réveil. S'il a fallu une action forte pour endormir, une action de même nature amènera le réveil, à la seule condition que l'action soit beaucoup plus douce. C est là une loi générale. Exemples: pressons une zone hypnogène, nous obtenons un état de sommeil; le réveil a lieu si nous exerçons, au même endroit, une friction très légère. Faisons tourner un pendule autour du sujet et celui-ci s'endormira; l'état cessera si le mouvement du pendule se ralentit. Une forte odeur endort, mais toute autre odeur ou la même, mais atténuée, fait cesser l'état d'hypnose, etc...

2°. — On constate dans certains cas une action alternative, c'est-à-dire que la même action — en lui maintenant la même intensité — peut donner lieu successivement au sommeil, puis au réveil. En continuant l'action on enregistre de nouveau : sommeil, réveil, sommeil, réveil, etc... Les périodes : sommeil, réveil, sommeil, réveil, se succèdent, dans un temps variable, tant que dure l'action hypnogène. Ainsi, dans des cas d'ailleurs peu fréquents, nous avons constaté qu'un bruit produisait successivement les différents états hypnotiques et qu'en maintenant la même action, le sujet revenait à son état normal; en continuant l'action hypnogène, il repassait dans les mêmes états du sommeil pour se réveiller à nouveau. Ainsi de suite.

3°. — Enfin, il y a lieu d'ajouter, ce qui étend considérablement notre champ d'expérience, que, non seulement l'agent qui fait défait, c'est-à-dire que le procédé qui endort est susceptible de réveiller, mais que toute action physique, de quelque nature qu'elle soit, exercée doucement et avec continuité, fait cesser le sommeil hypnotique et les troubles qui en dérivent. Cette constatation a échappé à certains hypnotiseurs. Elle

nous permet de réveiller le sujet avec une action exercée sur un sens ou un organe quelconque. Le sujet a-t-il été endormi par pression d'une zone hypnogène ? Nous pouvons le réveiller, non seulement par une friction douée de cette zone, mais aussi par un bruit continu, une lumière assez douce, une odeur ou une saveur peu fortes, un balancement régulier de la tête, des tapotements légers sur le front, etc., etc... et par toute action physique douce et continue que nous pourrons imaginer.

Examinons tout d'abord les procédés basés sur le premier principe: ce qui fait défait:

Procédés agissant sur la Vue

Nous avons vu qu'une lumière intense (lumière électrique ou oxhydrique, lumière solaire, etc.) plonge brusquement les hystériques dans un état profond.

Si le sujet reste les yeux ouverts, on le réveille en lui présentant une source lumineuse plus faible que celle par laquelle il a été endormi. Ainsi, l'action d'une lampe à arc est détruite par celle d'une lampe électrique de poche, d'une intensité lumineuse considérablement moindre.

Si le sujet a les yeux fermés, il suffit de soulever les paupières et, tout en les maintenant, de présenter à quelque distance des globes oculaires une source lumineuse plus faible que celle qui a produit l'état que l'on désire faire cesser. Certains sujets éprouvent parfois une difficulté à ouvrir les yeux, par suite d'une légère contracture des paupières. On fera cesser la contracture par quelques frictions très douces exercées sur les paupières avec les pouces. Etant devant le sujet, placez les pouces sur ses yeux, en prenant appui des autres doigts au-dessus des oreilles. Puis faites vos frictions suivant une ligne horizontale partant de la racine du nez et allant vers les oreilles. Recommencez au point de départ. Sous l'action de quelques manipulations, vous constaterez une résolution de la contracture et, si vous relevez les paupières supérieures, elles resteront immobiles, laissant les yeux grands ouverts. Si la contracture persiste après une ou deux minutes de friction, ouvrir par injonction. Les mains étant placées comme il a été dit ci-dessus, et après quelque temps de friction, dire brusquement au sujet: « ouvrez les yeux » et, en même temps, avec les deux pouces, élever les paupières supérieures. Répéter le procédé en cas de besoin, jusqu'au résultat qu'on obtiendra très certainement.

A-t-on endormi le sujet avec une action du petit hypnotisme ? On se servira pour le réveil d'une action encore plus douce, comme la lumière d'une lampe à petite flamme ou même d'une bougie. Si on est dans l'obscurité, la faible lumière d'une veilleuse est à conseiller.

Procédés agissant sur l'Ouïe

Le Docteur Braid réveillait ses sujets en frappant dans ses mains. On peut encore faire cesser l'hypnose en appelant le sujet par son nom ou son prénom. L'appel doit être

d'autant plus énergique que le procédé qui a déterminé le sommeil a été plus violent.

Eviter les fortes secousses. Nous conseillons de frapper doucement dans ses mains ou de faire l'appel à haute voix, mais toutefois sans lever le ton trop haut. On peut aussi user de la suggestion: dites au sujet, par exemple, s'il est dans un état qui lui laisse la possibilité de vous entendre: « Je vais prononcer successivement tous les chiffres, quand j'arriverai au chiffre 9, vous vous éveillerez aussitôt. » Prononcez successivement les chiffres: 1, 2, 3, etc..., sur un ton assez haut, en maintenant toujours la même intonation et, arrivé au chiffre 9, prononcez-le d'un ton plus élevé, avec assurance, en frappant une ou plusieurs fois dans vos mains. Le sujet ouvre les yeux, se frotte les paupières; il est éveillé. Dégagez la tête en faisant quelques passes de haut en bas, soufflez au front et complétez le dégagement par quelques suggestions appropriées, lancées avec assurance: « Vous êtes complètement réveillé. Votre tête n'est plus lourde. Vous avez repris toute votre conscience, etc. » Après quelques essais, le réveil sera instantané.

On peut encore tirer son sujet du sommeil provoqué hypnotiquement par un bruit léger, monotone et continu: petits coups de sifflets à intervalles réguliers (toutes les 2 ou 3 secondes, par exemple), tic-tac d'un réveil ou d'une montre posée près de l'oreille, etc.

Procédés agissant sur l'Odorat

Les mêmes odeurs qui ont provoqué les états hypnotiques les font cesser. Le flacon contenant un liquide à odeur forte (ammoniaque, par exemple) ou le parfum enivrant qui a produit le sommeil est présenté non plus débouché directement sous les narines, mais à quelque distance, 3 à 5 centimètres du nez. Si le sujet est très influençable, on peut éloigner encore le flacon. On peut aussi — ce qui rend l'action hypnogène plus douce — mettre quelques gouttes du liquide sur un mouchoir et le faire respirer doucement avec des alternatives de repos. Approcher le mouchoir des narines en le laissant quelques temps (2 à 3 secondes), puis le retirer pendant la même durée, et alterner ainsi, jusqu'au réveil.

Ramené doucement à l'état de veille, le sujet est plus dispos, mieux à son aise que réveillé par une forte sensation.

Procédés agissant sur le Goût

L'action hypnogène d'une saveur forte est détruite par cette même saveur, si elle est diminuée d'intensité. Ainsi, des expérimentateurs ont produit le sommeil en versant sur la langue de leur sujet une cuillerée à café de sel; le réveil était obtenu à l'aide de quelques grains. De même pour l'aloès: une forte dose détermine un état qui est détruit par une dose plus faible. On doit éviter toute action énergique; les saveurs désagréables, toujours inutiles, seront remplacées par des saveurs fortes, mais qui puissent être supportées. On doit proscrire tout médicament qui peut donner lieu à des troubles du tube digestif, à des irritations de la bouche ou de l’œsophage, à des perturbations des glandes salivaires et

gastriques, à des troubles de l'intestin, toujours à craindre si l'on emploie, par exemple, l'aloès.

Les actions agréables et douces donnent d'ailleurs les mêmes résultats, mais plus lentement. Si votre sujet aime les bonbons à saveur assez forte — les bonbons acides, dits anglais, par exemple, — vous obtiendrez le sommeil en lui en donnant une dizaine, tandis que le réveil sera déterminé par un seul bonbon. A une action forte, on oppose une action de même nature, mais sensiblement plus faible.

On peut aussi agir sur le larynx: une friction très douce détruit l'excitation provoquée par le chatouillement des barbes d'une plume sur cet organe. Ce procédé est à conseiller comme étant sans danger et propre à procurer les meilleurs-résultats.

Procédés agissant sur le Toucher

Le réveil est provoqué en jetant de l'eau froide sur la figure ou en frappant le visage et les mains avec un linge mouillé. C'est là un procédé brutal qu'on utilisera seulement dans les cas où le sujet résiste et ne peut être réveillé par tout autre procédé.

On préférera un courant d'air sur la face, obtenu avec un soufflet, un éventail, un carton ou même un simple journal, rapidement agité devant la tête du sujet. Le souffle froid sur le front et les paupières, pratiqué comme si l'on soufflait sur une bougie pour l'éteindre, est excellent pour amener un réveil rapide.

De petits chocs rythmés, cadencés, font cesser toute manifestation hypnotique. Agissent de même des frictions très douces sur une partie quelconque du corps, mais spécialement les parties découvertes: visage (front et paupières), cou, avant-bras, mains.

Procédés agissant sur les Organes

Nous avons déjà dit que le fait de frapper le sujet, sur les bras, les jambes ou sur toute autre partie du corps, détermine le réveil. II est préférable d'agir sans brutalité, sous forme de petits tapotements.

Le frottement des paupières et du front fait cesser le sommeil hypnotique. On peut, dans le même but, souffler sur les globes oculaires; si les paupières sont fermées, les maintenir relevées avec les doigts. Ce procédé est très rapide, mais assez brutal. On ne doit l'employer que sur les sujets sains et jamais sur les grands nerveux.

Le sommeil a-t-il été déterminé par la pression d'un organe ou d'une zone hypnogène ? Une friction du même endroit détruit l'effet.

Le Sommeil et le Réveil par actions alternatives

Nous avons dit que, dans certains cas, le même procédé, continué avec une intensité constante, détermine le sommeil, puis le réveil. Il est facile de s'en assurer.

Nous avons déjà pu constater que le bruit du sifflet à roulette fait passer le sujet successivement par tous les stades du sommeil hypnotique : états suggestif, cataleptique, somnambulique et léthargique et qu'en continuant un temps, variable selon les personnes, le sujet revient à l'état de veille. Parfois, le sujet reprend conscience progressivement et passe de la léthargie, qui est l'état le plus profond, à l'état de veille, mais nous avons aussi constaté une régression des manifestations hypnotiques, le sujet revenant à l'état de veille en franchissant, en sens inverse, tous les états constatés primitivement. Il passe alors de l'état léthargique au somnambulisme, de là en catalepsie, puis à l'état suggestif, et enfin à l'état de veille.

Si on agit sur la vue, le sujet ferme les yeux dès qu'il tombe en léthargie, souvent même en somnambulisme. Pour continuer l'action, on est obligé de faire ouvrir les paupières du sujet. Nous en avons indiqué le moyen.

Toute action physique peut déterminer le réveil

II nous reste à signaler un fait qui a échappé à de nombreux hypnotiseurs: le réveil peut être déterminé, non seulement en agissant sur le sens ou l'organe affectés primitivement, mais n'importe quelle action physique peut amener la cessation des manifestations hypnotiques, à condition que cette action soit plus faible que celle qui a déterminé les divers états du sommeil.

Ainsi, un trouble quelconque produit par une fatigue visuelle est détruit par une action plus douée exercée non seulement sur la vue, mais sur l'ouïe, le goût, le toucher, l'odorat ou un organe.

On conçoit que le champ d'expériences soit ainsi considérablement étendu, d'autant qu'il est facile de trouver par soi-même des procédés capables d'amener la fatigué nerveuse, et, par conséquent, le sommeil.

Signalons encore qu'il est possible de limiter les actions hypnotiques à une seule partie du corps: bras, avant-bras, main, visage, ou toute autre région. .

C'est ainsi qu'on détermine une contracture du biceps, simplement en exerçant une friction sur ce muscle avec un ou deux doigts. Dès que le muscle est affecté, l'avant-bras se fléchit sur le bras d'autant plus vite et d'une façon d'autant plus intense que le sujet est plus hypnotisable. On fait céder la contracture par une friction douée ou un effleurage pratiqués sur le même muscle.

Si le sujet présente des phénomènes alternatifs de sommeil et de réveil sous l'influence d'une action générale, une action locale comme une friction du biceps contracture ce muscle et la prolongation de la même action donne la résolution de la contracture. On peut remplacer la friction par le tic-tac d'une montre: il suffit de poser la montre à plat sur la partie antérieure du bras (région du biceps) pour obtenir la flexion du membre supérieur. On agit de même sur tout autre muscle ou groupe de muscles: fléchisseurs ou extenseurs des doigts, etc...

Enfin, signalons la possibilité de placer la moitié du corps dans un état hypnotique, tandis que l'autre côté reste à l'état de veille ou est plongé dans un autre état. Nous avons ainsi l'hémi-hypnotisme sur lequel nous reviendrons plus longuement après avoir décrit les caractéristiques des états de l'hypnose.

L'HYPNOTISME A L'ÉTAT DE VEILLE

Grands et petits sujets hypnotiques. — Action hypnotique sur les muscles. — Contracture générale du corps. — Inhibition du sens musculaire. — Perturbations sensorielles: a), sur le toucher; b), sur la vue; c), sur l'ouïe; d), sur le goût et l'odorat. — Inhibition intellectuelle. — L'hypnotisme devant la conscience.

Ces mots semblent renfermer un contre sens. En effet, le mot hypnotisme signifiant sommeil c'est comme si l'on disait que nous allons étudier les caractéristiques du sommeil sur un sujet n'étant pas endormi ! Toutefois, le mot hypnotisme étant improprement appliqué à un ordre de phénomènes qui n'impliquent pas nécessairement le sommeil, nous sommes contraints de nous conformer à la phraséologie habituelle.

Nous avons exposé les procédés qui déterminent le sommeil hypnotique et ceux qui procurent le réveil. Etudions maintenant les phénomènes hypnotiques de l'état de veille qui peuvent donner un résultat récréatif, en choisissant avec soin ceux qui ne peuvent causer de trouble au sujet.

Nous ne saurions trop le répéter, car nombre d'auteurs ont fait une regrettable confusion, le sommeil hypnotique est, très différent du sommeil magnétique. En sommeil magnétique, le sujet voit ses facultés psychiques se développer, sa sensibilité s'extérioriser, donnant lieu à des phénomènes extrêmement intéressants, comme l'extériorisation de la sensibilité, de la motricité, et même, en poussant les choses le plus loin possible, le dédoublement complet de la personnalité. Une hyperesthésie particulière des sens le fait voir et entendre à distance, percevoir des faits et des actions qui sortent du champ habituel de ses perceptions.

En hypnotisme, il en est autrement, surtout quand on se borne aux méthodes brutales usitées par Charcot. Les phénomènes se font là au détriment du sujet. Il est soumis brutalement à une action physique, perd le contrôle de soi-même, voit diminuer son libre arbitre: il devient un véritable automate entre les mains de celui qui l'hypnotise et cet automatisme a tendance à persister au réveil.

Il ne faut pas perdre de vue que le sujet magnétique n'est pas forcément un sujet hypnotique et réciproquement. Au contraire, c'est un cas assez rare de trouver la possibilité des deux sommeils dans une même personne. Il est donc nécessaire de se rendre pleinement compte des différences qui les séparent.

Le type du véritable sujet hypnotique est le grand névrosé, le dégénéré, hystérique ou épileptique; c'est le grand impulsif, incapable de décider et d'agir, qui se présente sous tant de formes: alcoolique, s'il s'adonne régulièrement à la boisson; dypsomane, s'il boit par crises sous une impulsion irrésistible; onaniste, s'il est incapable de résister à sa

funeste passion. C'est aussi le grand déséquilibré au point de vue nerveux; le neurasthénique à l'état constant, accablé de pensées sombres, ne pensant qu'à se tuer, prêt à devenir la proie des idées de persécution, et tant d'autres présentant une lourde tare héréditaire organique ou mentale, souvent toutes deux, l'une réagissant sur l'autre. Ce grand névrosé est le type du sujet hypnotique, celui que nous pouvons plonger aisément dans l'état le plus profond du sommeil provoqué.

Celui-là est le sujet-né des expériences tapageuses. Mais, à côté de ce grand névrosé, qui est heureusement assez rare, nous trouvons l'innombrable catégorie des nerveux.

Le nerveux nous paraît tout d'abord, et dans la moyenne de ses actes, parfaitement équilibré, mais, si nous nous livrons à un examen plus approfondi de ses manières d'agir, nous le voyons très impressionnable, avec une demi-impulsivité, nous voulons dire des impulsions inattendues, très vives, auxquelles il peut résister s'il le veut, mais qui peuvent l'emporter, si sa volonté est distraite. Le véritable nerveux n'a pas un parfait contrôle sur lui-même, il est parfois peureux, craintif, et, par à-coups, buté, autoritaire, signe d'une volonté qui se dirige mal; il est incapable de produire, par cette volonté débile, un effort puissant et suivi. Ce nerveux, qui n'est pas un grand malade, est le type du petit sujet hypnotique. Il n'a pas de crises; nous ne parviendrons peut-être que difficilement à le plonger dans les états profonds de l'hypnose, mais nous réussirons facilement sur lui les expériences à l'état de veille, le mettant dans un état d'insensibilité plus ou moins grande, plus ou moins absolue, contracturant ses muscles, l'empêchant de faire certains actes. Mais, nous le répétons, si nous voulons plonger ce petit sujet en sommeil hypnotique, il nous faut, pour y arriver, un nombre parfois considérable de séances d'entraînement.

Ceci nous conduit à étudier les phénomènes que nous pouvons produire à l'état de veille sur les nerveux et à l'état de veille et en sommeil sur les grands névrosés.

En étudiant les procédés hypnotiques, nous avons vu qu'ils amènent des perturbations dans la sensibilité, la motricité, une désintégration des facultés psychiques, des troubles sensoriels plus ou moins profonds selon la sensibilité du sujet.

Etudions ces phénomènes en détail.

Action sur les muscles

C'est l'action qui frappe le plus les spectateurs. Ce peut être :

1°. — Une tension extrême du muscle, se traduisant par une contracture puissante.

2°. — Le phénomène inverse c'est-à-dire une inhibition du sens musculaire.

Examinons d'abord les premières manifestations: les contractures.

Les premiers hypnotiseurs ont cru qu'elles ne pouvaient être obtenues qu'en sommeil hypnotique. C'est une erreur que déjà le professeur Charcot et son élève le Docteur Paul Richer avaient reconnue. Ils avaient constaté que l'hyperexcitabilité neuromusculaire — faculté que possède un muscle d'entrer en contraction lorsqu'on l'excite — qui se montre à son plus haut degré au cours du sommeil hypnotique, existe à des degrés variables à l'état de veille. Les Docteurs Tamburini et Seppili, à la suite d'expériences faites pendant

l'état de veille sur une malade atteinte d'hystéria major, ont conclu que l'hyperexcitabilité neuromusculaire produite par les excitations mécaniques et par l'aimant n'est pas un phénomène caractéristique de l'hypnose. C'est une vérité maintenant admise par tous les expérimentateurs. Sur les nerveux, nous pouvons donc obtenir aisément des contractures à l'état de veille.

L'aptitude à la contracture s'obtient par une excitation du muscle, de son tendon ou du nerf qui le commande. Voici une première expérience que vous pouvez faire sur une personne dont vous voulez déterminer le degré de sensibilité à l'hypnotisme. Cherchez à agir sur le muscle biceps qui est placé à la partie antérieure du bras et dont le rôle est de fléchir l'avant-bras sur le bras. Votre sujet étant éveillé, frictionnez énergiquement ce muscle, sur toute sa longueur, avec un ou plusieurs doigts. Le muscle entre en contraction d'autant plus rapidement et avec plus d'intensité que votre sujet est plus hypnotisable. La flexion étant obtenue, montrez aux spectateurs la force de contraction de ce muscle; ils essayeront d'étendre ce bras et n'y parviendront pas, malgré les plus grands efforts. Répétez l'expérience sur l'autre bras. Vous obtiendrez, suivant les sujets, soit une nouvelle contracture, soit, le plus souvent, un transfert: au, même moment où le biceps sur lequel vous agirez en second lieu se contractera, le premier se détendra. Vous pouvez transférer la contracture de tout muselé ou de tout groupe de muscles d'un côté à l'autre du corps, soit symétriquement, par exemple, d'un bras à l'autre, soit par mouvement croisé, du bras droit à la cuisse gauche et réciproquement. Si le bras droit est contracture, vous pouvez agir sur les masses musculaires de la partie antérieure de la cuisse et, au moment où votre bras se détend, la jambe s'allonge, contracturée puissamment. Vous pouvez varier ces expériences. Si vous agissez sur le visage, vous obtiendrez, par la contracture des muscles, les effets les plus curieux: vous pouvez donner à une moitié de la figure une expression de gaieté débordante et à l'autre partie l'expression de la plus profonde douleur. Ces expressions, se succédant presque instantanément, fournissent la preuve que votre sujet est déjà sous l'emprise hypnotique. S'il est réellement sensible, c'est en vain que votre sujet essaie de lutter contre le mouvement que vous lui imposez, il prend une expression joyeuse ou triste malgré lui.

On peut aussi transférer une contracture d'un muscle au muscle antagoniste: par exemple, du biceps qui fléchit l'avant-bras sur le bras au triceps qui, placé à la partie postérieure du Bras, exécute le mouvement inverse.

Il faut noter que, dans toute expérimentation hypnotique, magnétique ou suggestive, la précision des expériences vient par entraînement. Plus on renouvelle l'expérience et plus elle s'accuse avec netteté et rapidité. L'aptitude à la contracture par excitation superficielle se présente très souvent dès la première tentative chez tout grand névrosé. A la suite d'un entraînement, on obtient sur ces malades des contractures, instantanées très puissantes.

On peut remplacer la friction énergique par une percussion du muscle, du tendon ou du nerf. Le mode le plus facile de percussion se fait avec l'extrémité d'un ou plusieurs doigts ou avec le bord de la main, présentée perpendiculairement à la surface du muscle sur lequel on veut agir.

Chez un sujet très sensible, une friction douce ou même le tic-tac d'un réveil ou d'une montre posés sur le muscle à influencer détermine la contracture.

En fin d'expérience avoir soin de décontracturer très soigneusement les masses musculaires. Pour cela, il suffit de malaxer avec une main (ou les deux, s'il s'agit d'une surface large comme la cuisse), ou de frictionner doucement tout le trajet du muscle. La contracture ayant cédé, faire mouvoir l'articulation, afin de s'assurer que le sujet ne ressent aucuns fatigue. Si le sujet accuse quelque lourdeur de tête, lui souffler assez énergiquement sur le front.

image

Fig. 198. — Contracture du membre supérieur

Pour l'obtenir chez un sujet sensible à l'hypnotisation, il suffit de frictionne ou malaxer les masses musculaires.

Vous pouvez augmenter l'effet de ces contractures en agissant non plus sur un muscle isolé, mais sur tout un membre. Vous raidissez un bras ou une jambe par frictions énergiques pratiquées sur toutes les masses musculaires. On peut activer la contraction en frappant les muscles avec les deux mains.

Voici une autre expérience. Dites à votre sujet de réunir sec mains et d'étendre les bras. Contracturez les membres supérieurs dans cette position. Ce résultat obtenu, vous pouvez suspendre ou poser sur ces mains un poids qu'il serait incapable de porter à l'état de veille. Agissez progressivement, sans toutefois dépasser la mesure.

Autre phénomène d'un effet saisissant. Le sujet étant assis, contracturez ses membres inférieurs. Il sera incapable de se lever. Vous obtenez de la sorte des scènes extrêmement comiques. Si, toujours assis, vous lui contracturez les jambes dans une position horizontale par des frictions, des percussions ou une malaxation énergique de la partie antérieure de la cuisse, vous arrivez à poser des poids sur l'extrémité des pieds sans que le sujet en paraisse aucunement incommodé. Un hypnotiseur a pu monter sur les jambes d'un sujet en cet état: c'est excessif et dangereux, car l'organisme de votre sujet n'est pas un objet inerte que l'on puisse malmener. Nous ne saurions trop recommander, la prudence aux expérimentateurs.

Sur une personne très sensible et entraînée une action quoique très faible peut donner lieu cependant à des phénomènes très nets. Vous pouvez, par exemple, appliquer une montre sur la face dorsale de l'avant-bras et vous obtenez la contracture des muscles extenseurs de la main. Chez certains sujets, cette contracture se produit par saccades isochrones, réglées sur le tic-tac de la montre. La montre peut même, mais seulement sur un sujet très entraîné, être présentée à une faible distance de la peau, un centimètre environ; le résultat est identique. Vous pouvez agir à l'insu du sujet. Obturez ses yeux et ses oreilles par des tampons d'ouate que maintiendra un bandeau solidement noué à la nuque puis, sans que le sujet s'en doute, présentez votre montre à une faible distance de la peau, sans qu'il y ait aucun contact, vous verrez le muscle entrer en jeu. Vous pouvez localiser votre action sur un muscle dont le sujet ignore la fonction. Bien entendu ces expériences délicates ne réussissent que sur des sujets très sensibles et longuement entraînés. Lorsque vous avez un sujet très sensible à l'action hypnotique, cherchez à obtenir la contracture générale. Pour ce faire, placez votre sujet debout devant vous, les membres supérieurs bien allongés le long du corps, les membres inférieurs l'un contre

l'autre, sans aucune flexion. Cherchez tout d'abord à contracturer les bras. Frictionnez-les tous deux énergiquement, en partant de l'épaule pour arriver au poignet. Frictionnez avec l'extrémité de vos doigts bien réunis pour offrir une surface dure. Sous cette action, vous sentez les muscles ce contracter. Vous vous assurez de la force de la contraction en cherchant à séparer les membres du corps. Pour la réussite de l'expérience, il faut que la contracture ait une telle force que cette séparation soit impossible. Ce résultat obtenu, passez aux membres inférieurs et répétez le même procédé. En touchant vos muscles, vous vous rendez compte s'ils sont en contraction suffisante. Vous devez les sentir très durs et formant des saillies. Poursuivez votre expérience en contractant les muscles des régions cervicale, dorsale et lombaire. Pour cela, placez-vous à gauche du sujet, en ayant soin de présenter votre main gauche devant sa poitrine, pour prévenir toute chute, puis frictionnez les muscles qui se trouvent de chaque côté de la colonne vertébrale en partant de la nuque jusqu'au bas des reins. Les muscles se contractent bientôt sous vos doigts. La contraction n'est suffisante qu'au moment où le corps de votre sujet se met en léger arc de cercle, la tête étant rejetée en arrière par contraction des muscles de la partie postérieure du cou et le dos s'incurvant sous l'effet des contractions dorsales et lombaires. A ce moment le but est atteint.

Placez votre hypnotisé entre deux chaises, les pieds posant sur l'une et le haut des épaules sur l'autre. Le corps du sujet forme de la sorte un pont. Ayez soin de disposer votre sujet de manière à ce que le haut des épaules, et non la tête, repose sur l'une des chaises. Si la tête seule appuyait, ce serait imposer aux muscles du cou une très grande fatigue. En outre, la contraction de ces muscles pourrait être insuffisante pour supporter le poids du corps tout entier.

Cette expérience occasionnant au sujet une grande dépense de force doit être menée très rapidement. Ici encore, nous revenons sur notre conseil de prudence. Que vos pressions ne s'exercent que graduellement et encore sur des sujets que vous avez tout d'abord reconnus aptes à supporter ces expériences. Ne lès pratiquez jamais sur des personnes qui pourraient présenter des troubles cardiaques (par exemple, ayant de forts battements de cœur au moindre effort, ou exposées à des étourdissements ou à des syncopes). Il pourrait en résulter des troubles graves.

On a cité des accidents survenus à la suite d'une expérience similaire, accomplie sans prudence, par un hypnotiseur plus soucieux de l'effet à produire que de la santé de son sujet. Le fait s'est passé en Amérique. Un expérimentateur eut la fantaisie de se tenir debout sur son sujet en contracture et, dans cette position, de continuer la conférence commencée. Sous le poids de l'hypnotiseur le sujet succomba à la suite d'un anévrisme. Les tribunaux, saisis de l'affaire, condamnèrent l'imprudent hypnotiseur à des dommages intérêts considérables à l'égard de la famille de la victime.

Sans parler des cas où l'hypnotiseur se met en conflit avec la Justice pour homicide par imprudence, il peut s'en présenter nombre d'autres beaucoup moins graves, mais qui ont néanmoins leurs désagréments. Des écoles américaines suggèrent à leurs élèves de faire monter deux ou trois personnes, voire même un cheval, sur le corps du contracture ! C'est une folie. On ne saurait garder trop de mesure quand la vie des autres est en jeu.

Ainsi que nous le préciserons en étudiant les états du sommeil hypnotique, nous obtenons en hypnose des contractures beaucoup plus puissantes qu'à l'état de veille. On

aura donc plus de facilités en produisant la contracture — surtout la contracture générale — d'abord en sommeil et à la pratiquer ensuite sur le même sujet éveillé.

Une recommandation sur laquelle nous ne saurions trop insister c'est de veiller soigneusement à ce que le sujet, une fois la séance terminée, ne se plaigne d'aucune fatigue. Après toute contracture, vous devrez donc frictionner le muscle, doucement et avec le plus grand soin. Pour faire cesser l'état de contracture générale, replacez votre sujet debout devant vous et, tout en le maintenant de crainte qu il ne tombe, commencez à détendre les muscles de la partie postérieure du corps en frictionnant légèrement les masses musculaires en partant de la nuque pour arriver à la région lombaire. Passez ensuite aux bras en les frictionnant de haut en bas, puis répétez les mêmes manipulations sur les membres inférieurs. Que votre sujet marche et exécute des mouvements de bras pour s'assurer qu'il ne lui reste aucune raideur musculaire ou articulaire. En cas de lourdeur ou de congestion, dissipez cette impression par du souffle froid sur le front.

L'état le plus profond du sommeil hypnotique est la léthargie. En cet état, caractérisé par un relâchement complet de tous les muscles, le sujet ne peut faire aucun mouvement. Ses muscles, sans aucune force, ne répondent plus à sa volonté. Si l'on prend un bras, qu'on le soulève et l'abandonne, il retombe de son propre poids comme une chose inerte.

Cette inhibition du sens musculaire, peut exister à l'état de veille quoique moins complètement. Ainsi, que votre sujet fixe une source lumineuse. Cette fixation détermine un épuisement des réserves nerveuses qui se traduit par un abaissement de la puissance musculaire. Après avoir fixé une vive source de lumière votre sujet est capable d'un effort moindre qu'avant l'expérience. Si vous lui avez fait soulever un poids — une chaise, par exemple — il l'élève d'abord sans difficulté, mais, après avoir subi l'hypnotisation, sans vous aider d'aucune suggestion — car nous n'envisageons ici que les phénomènes purement hypnotiques, — le sujet est le plus souvent hors d'état de produire le même effort.

Si votre sujet est assis et que vous l'hypnotisiez dans cette position, vous réduirez sa résistance musculaire d'une manière souvent extraordinaire. Un sujet, très sensible, est incapable de se relever de son siège.

image

Fig. 199. — Insensibilité d'un sujet hypnotisé

Une épingle à chapeau traverse une partie de l'avant-bras sans que la personne éprouve la moindre douleur.

Les expériences tendant à diminuer la résistance musculaire sont toutefois plus difficiles à réaliser que les expériences contraires. Elles réussissent rarement la première fois et, sauf sur quelques grands nerveux, vous devez renouveler votre essai un certain nombre de fois avant de réussir pleinement.

Perturbations sensorielles

Les sens sont très fortement affectés par les actions hypnotiques. Voici quelques expériences que vous pouvez tenter avec succès.

a) Sur le toucher. — L'hypnotisation amène une diminution progressive de la sensibilité. A l'état de veille, on constate presque toujours une anesthésie superficielle, et cette anesthésie augmente à mesure que le sommeil devient plus profond. En léthargie, on constate une insensibilité assez profonde; celle-ci a permis de faire certaines opérations chirurgicales sans avoir recours à un autre anesthésique que l'hypnotisation.

Voici des expériences que vous pouvez tenter à l'état de veille: faites fixer à votre sujet une source de très vive lumière et, avant que tout symptôme de sommeil apparaisse, rendez-vous compte de l'état de la sensibilité. Il vous suffit pour cela de piquer légèrement un endroit découvert du corps: la main, par exemple. Le sujet perçoit cette sensation beaucoup moins vivement qu'avant l'expérience.

En poursuivant l'hypnotisation, l'insensibilité peut devenir plus complète. Vous pouvez enfoncer une épingle à chapeau dans une partie du corps. Cette expérience réussit assez facilement sur la plupart des grands sujets hypnotiques, mais elle demande une certaine habileté de la part de l'hypnotiseur.

Voici comment il faut procéder. Tout d'abord choisissez un endroit du corps où vous ne risquiez pas de traverser des vaisseaux ou des trajets nerveux importants. La meilleure place est l'avant-bras dans sa partie médiane. Avec votre main gauche, le pouce s'opposant aux autres doigts, saisissez la peau et le tissu adipeux. Nettoyez préalablement une épingle à chapeau bien effilée, soit que vous la trempiez dans de l'alcool à 90°, soit que vous la passiez à la flamme et l'essuyiez ensuite avec de l'ouate stérilisée, pour éviter toute possibilité de contagion. Tenez la peau et le tissu adipeux, comme nous le disions plus haut, et percez-les au ras de vos doigts, en cherchant à faire sortir de l'autre côté la pointe de votre épingle. Sitôt la pointe ressortie, lâchez la peau et montrez le bras aux spectateurs. Si au cours de la tentative, le sujet manifeste une douleur, si légère soit-elle, arrêtez votre expérience et reprenez l'hypnotisation, car votre sujet n'est pas suffisamment insensibilisé.

Lorsque vous retirez l'épingle, ayez soin de tenir la partie piquée un moment dans votre main, pour lui enlever toute sensation de douleur, puis faites à cet endroit quelques insufflations chaudes. Cette expérience, très réalisable à l'état de veille, réussit mieux au cours du sommeil, car, nous l'avons dit, l'insensibilité augmente à mesure que le sujet s'endort plus profondément. Pour parvenir au même effet, à l'état de veille, on doit détourner l'attention du sujet: on lui ordonne, par exemple, de fixer avec intensité la source lumineuse destinée à l'influencer.

b) Sur la vue. — La vue est le sens le plus rapidement affecté par l'hypnotisme. Les yeux qui s'attachent à une vive source de lumière ont tendance à ne pouvoir s'en détourner. Un sujet extrêmement sensible a une certaine difficulté à détourner ses regards du point brillant que vous lui ordonnez de regarder. Quelquefois même, malgré tous ses efforts, il lui est impossible de se soustraire à l'action: ses regards deviennent fixes, hagards; le sujet ne perd pas cependant le contrôle sur lui-même. C'est ce phénomène que l'on observe dans un état que le Docteur Brémaud a appelé l'état de fascination que nous étudierons dans les états intermédiaires de l'hypnotisme.

c) Sur l'ouïe. — Après la vue, l'ouïe est le sens le plus facilement affecté par les procédés hypnotiques. Si l'on se sert de procédés brutaux, par exemple, le son d'un sifflet à roulement, ou une série de coups frappés sur un gong la sensibilité auditive du sujet diminue rapidement.

Après quelques coups de sifflet, le sujet ne vous entend plus aussi clairement qu'auparavant; quelquefois même, il est atteint d'une surdité momentanée.

Ces expériences brutales sont très fatigantes pour le sujet; aussi ne doit-on pas les faire par simple amusement, ni les renouveler sans utilité.

Pour faire cesser les troubles soufflez fortement sur la tête du sujet, spécialement sur le front et sur les yeux.

d) Sur le goût et l'odorat. — Des perturbations pourront être obtenues sur le goût et l'odorat, en soumettant ces deux sens à des sensations fortes et brutales: à mesure qu'on renouvelle l'expérience, l'acuité des sens diminue. Après une odeur ou une saveur forte, qui n'a pas besoin pour cela d'être désagréable, le sujet perçoit de moins en moins. Chez les grands névrosés même, le goût et l'odorat peuvent se trouver momentanément abolis dès la première expérience.

Inhibition intellectuelle

Sous l'influence de tout procédé hypnotique, le sujet perd peu à peu le contrôle de lui-même.

Le sujet très sensible perd rapidement la notion de sa personnalité, du lieu où il se trouve, etc... Si son regard est arrêté sur une source de lumière, demandez-lui ses nom et prénoms, il fait des efforts pour les dire, hésite. Il est soumis à votre volonté et vous lui imposez toutes les idées qui vous passent par la tête. Vous lui faites accepter les changements de personnalité les plus étranges: il a, selon votre désir, un autre âge, un autre sexe, un autre caractère. Il admet qu'il habite dans un nid de corbeaux ou dans tout autre lieu. Plus il est hypnotisable, plus il accepte vos suggestions. Vous pouvez lui faire jouer les comédies les plus hilarantes ou les drames les plus sinistres.

image

Fig. 200. — L'ivresse suggérée.

Le sujet, qui a bu un verre d'eau, manifeste, sous l'emprise de la suggestion, tous les signes de l'ivresse.

Vous pouvez faire éprouver à votre sujet les effets d'une action imaginaire. Donnez un verre vide ou plein d'eau à un sujet hypnotisé et dites-lui que ce verre contient une boisson capiteuse: le sujet boit cette eau avec toutes les marques de la gourmandise satisfaite. Donnez un second verre, le sujet commence à manifester cette exubérance que l'on a nommée « la chaleur communicative des fins de banquet ». Offrez-lui encore

quelques verres, il titube. Arrêtez à temps l'expérience, car l'ivresse a très souvent des conséquences digestives qui pourraient nuire à l'intégrité de vos tapis et à la délicatesse des assistants.

image

Fig. 201. — Sujet sons l'influence hypnotique danse avec un balai, exécutant fidèlement les ordres de son, hypnotiseur.

Mais, dira-t-on, si l'on peut imposer de telles suggestions, un hypnotiseur malfaisant peut-il se servir de son sujet pour lui faire commettre les actes les plus répréhensibles ?

La question a été maintes fois posée et même étudiée à fond par les médecins légistes au moment de l'assassinat de l'huissier Gouffé par Eyraud et Gabrielle Bompard. Celle-ci, pour se défendre, disait avoir été hypnotisée par le principal coupable, et ne l'avoir aidé dans son crime que sous l'influence d'une suggestion irrésistible. L'étude des faits démontra l'impossibilité d'une telle action. En effet, si l'hypnotiseur peut, en séance publique ou privée, déterminer un sujet à accomplir un acte en apparence coupable, c'est que le sujet sait parfaitement qu'il ne s'agit, en l'espèce, que d'un crime « pour faire semblant ». Dans le même état hypnotique, suggérez-lui d'aller prendre la montre du Monsieur qui passe dans la rue, il ne vous obéira point. La peur du gendarme ou la conscience, selon la mentalité de votre sujet, contrebalancera votre volonté.

Ce que l'on peut dire avec certitude, c'est que les suggestions accueillies et exécutées par le sujet en hypnotisme sont celles qui correspondent à ses qualités ou défauts. La femme réellement chaste à laquelle vous ordonnerez de prendre un costume ou une attitude en contradiction avec ses sentiments ne vous obéira pas. De même, l'honnête homme à qui vous ordonnerez d'imiter la signature d'un banquier sur un chèque important, ne cédera pas à vos ordres. Sa conscience est assoupie par l'hypnotisme, mais elle n'est pas abolie; elle se réveille quand elle se sent attaquée trop violemment.

On peut objecter le fait de cette expérience intentée dans un hôpital de Paris, où le sujet hypnotisé se précipita par la fenêtre pour exécuter l'ordre de son hypnotiseur. Il y a là de sérieuses réserves à faire. Le sujet connaissant son médecin et lui ayant voué une juste confiance, savait parfaitement qu'il s'agissait d'une expérience sans danger et que de robustes infirmiers l'attendaient dans la cour avec un drap tendu pour le recevoir au passage.

Il ne faut donc pas voir dans l'hypnotisme un danger public. Il ne peut présenter d'inconvénients que pour le sujet du fait des procédés employés qui souvent sont de nature à aggraver l'état de ses nerfs. Mais, au point de vue de la conscience, il ne nous paraît point que le sujet ait à craindre quoi que ce soit.

LE SOMMEIL HYPNOTIQUE

Réalité des états hypnotiques. — Fait d'hypnotisme spontané. — L'hypnose des batailles. Analogie de cet état avec celui créé par l'hypnotisation. — L'hypnose est-elle un

état morbide ? — Succession des manifestations hypnotiques de la veille à la léthargie. — Conditions favorables à l'hypnotisation: a), action extérieure; b), action intérieure. — Peut-on, par hypnotisme, endormir quelqu'un à son insu ? Quelques conseils pratiques.

Réalité des états hypnotiques

La réalité des états hypnotiques ayant été contestée par certains, nous croyons utile de montrer que des perturbations d'un caractère particulier peuvent se produire chez certains organismes sensibles sous l'influence de causes physiques.

Ceux qui nient l'existence des états hypnotiques basent presque tous leur raisonnement sur cette idée que l'hypnotisme, tel que le pratiquait Charcot, était en grande partie simulé, car le maître n'expérimentait que sur des hystériques, et on sait combien est grande la simulation chez ces névrosés.

L'Ecole de Nancy, qui vint après Charcot, déclare que le grand hypnotisme n'existe pas ou plutôt qu'il n'est que le résultat d'une éducation des sujets. Babinski va plus loin: il déclare que, non seulement le grand hypnotisme n'existe pas, mais, encore, que le petit hypnotisme pourrait aussi n'être qu'une fiction.

Nous ne saurions trop insister sur la différence à établir entre le grand et le petit hypnotisme. Le premier, innové par Charcot, consistait à utiliser des manœuvres ou des excitations extrêmement violentes qui déterminaient chez les hystéro-épileptiques — les seules personnes sur lesquelles Charcot ait expérimenté — des phénomènes hypnotiques réels, mais aussi beaucoup de simulation: cris, contractures et ces contorsions plus ou moins abracadabrantes que Paul Richer nous a fixées avec tant de talent, mais qui n'étaient évidemment que des manifestations hystériques. Les hypnotisées de la Salpetrière s'auto suggéraient en voyant les autres malades se contorsionner devant elles. Elles savaient que toutes ces gambades plaisaient au Maître, que le monde savant et littéraire était appelé pour les constater, et elles simulaient plus ou moins consciemment. Charcot mort, ses élèves ne purent maintenir longtemps les phénomènes: le « metteur en scène » n'était plus là et l'attaque de grand hypnotisme disparut, comme disparut bientôt la grande attaque d'hystéro épilepsie.

Mais, à côté de ce grand hypnotisme, toute simulation étant empêchée, on constate les manifestations du véritable hypnotisme, celui que les successeurs de Charcot ont appelé, pour éviter les confusions, le petit hypnotisme.

Les preuves de l'existence des états hypnotiques sont nombreuses et nous ne pouvons, dans un cadre aussi réduit, les indiquer toutes. En voici cependant quelques-unes:

Lorsque Braid constata sur sa bonne et sur sa femme le sommeil nerveux, les deux sujets, n'étant pas prévenus, ne purent ni aider au développement du phénomène, ni le simuler. On peut renouveler l'expérience, expérimenter sur des personnes très nerveuses, ne pas les avertir de ce qui doit se produire, et on obtiendra des états hypnotiques, plus ou moins nets au début, mais dont les caractéristiques se préciseront à chaque nouvelle séance. En agissant ainsi sur des personnes non averties, en évitant toute suggestion, on constate les manifestations hypnotiques: perturbations plus ou moins profondes des sens,

de la sensibilité et de la motricité, perturbations psychologiques.

Si des excitations sensorielles et motrices sont susceptibles de produire expérimentalement des états hypnotiques, des excitations analogues peuvent déterminer spontanément les mêmes états et ces états spontanés nous apportent la preuve de la réalité des états créés expérimentalement.

Voici un fait cité par le Docteur Gaston Durville:

« Le petit Léon H..., âgé de trois ans, était atteint d'une paralysie faciale gauche. Nous voulions voir si le massage vibratoire exercé avec les pouces à la sortie du nerf facial (région stylo-mastoïdienne) produirait une régression de la paralysie. Lors des premiers essais, il ne se produisit rien, l'enfant était gai et causait. Pendant les expériences suivantes, l'enfant s'endormit d'abord difficilement, puis ensuite très vite. Le sommeil produit ainsi par la vibration du crâne était calme; l'enfant répondait aux questions qu'on lui posait, nous le réveillions en le secouant fortement. Il ne s'agissait nullement là d'un sommeil naturel, mais bien d'un sommeil hypnotique, car l'enfant, d'ordinaire, ne s'endormait jamais dans la journée. » (Docteur Gaston Durville. — Le Sommeil provoqué et les causes qui le déterminent.)

Le nourrisson qu'on berce subit lui aussi une action hypnotique et s'endort comme s'endort le sujet à qui l'on fait entendre un bruit monotone et continu ou dont on balance lentement la tête.

Le bruit de la mer, de la pluie qui tombe sur un toit, le vent dans les arbres, le bruit d'une cascade ont eux aussi une action hypnotique très nette.

Enfin, citons des cas où le patient n'a pu aider la production des phénomènes hypnotiques, puisqu'ils sont accidentels.

Le premier est rapporté par mon frère le Docteur Gaston Durville: « Un jour, dans un salon, écrit-il, on parle de transmission de pensée: un officier de marine, M. S..., prétend pouvoir la réaliser sur beaucoup de gens et s'offre à nous le montrer. Il demande à une demoiselle J... si elle veut se soumettre à l'expérience; sur la réponse affirmative de celle-ci, M. S... fixe Mlle J... dans les yeux, en songeant, paraît-il, à quelque chose qu'il doit mentalement lui transmettre. La jeune fille, presque immédiatement, reste immobile en fascination devant M. S... Tout à coup, ses paupières se ferment, et elle s'affaisse sur le parquet. Nous nous approchons et constatons l'existence d'un état léthargoïde profond: les membres sont souples, ils obéissent aux lois de la pesanteur, l'œil est clos, les paupières légèrement contracturées; en les soulevant avec peine, on constate que l'œil est convulsé en haut. L'hyperexcitabilité neuromusculaire n'existe pas. Nous plaçons les pouces sur les yeux de la jeune fille toujours étendue à terre et les ouvrons, l'ouverture des yeux produit un état cataleptoïde, dans lequel d'ailleurs Mlle J... ne resta que quelques secondes: les yeux, en effet, se refermèrent et nous fûmes en présence d'un état somnambulique qu'il fut facile de dissiper. Au réveil, Mlle J... savait bien qu'il lui était arrivé quelque chose, mais elle ignorait quoi. Les parents nous ont appris que c'est la première fois que leur fille s'endormait. La suggestion ne nous semble pas pouvoir, dans ces conditions, expliquer le phénomène car M. S... n'avait nullement parlé d'endormir Mlle J... puisqu'il voulait expérimenter à l'état de veille. M. S... avait des yeux très perçants qui avaient fasciné Mlle J... » (id.)

Voici un fait d'hypnotisation spontanée suivi de mort violente. Il s'agit d'un cas de fascination provoqué par la lanterne d'une locomotive. Il est cité par le Docteur Mesnet.

« Appelé précipitamment, dit-il, près de M. X..., chef de gare, qui venait d'être victime d'un horrible accident, j'arrivai près de lui en même temps que deux autres de mes confrères.. M. X... venait d'être surpris et roulé par le tender d'une locomotive en manœuvre dans la gare. La roue avait broyé le bras gauche, près de l'épaule, écrasé le bassin et la hanche... Le malheureux, qui avait retrouvé toute la lucidité de son esprit, expira sous nos yeux, au bout d'une demi-heure environ... disant: « Mais, mon Dieu, comment cela s'est-il fait ? Je suis allé à mon service sur la ligne, et me voilà broyé sans avoir rien vu, ni entendu... » Voici ce que nous apprit l'enquête: M. X... se promenait avec son sous-chef dans une entrevoie, au moment où la locomotive d'un train venant d'arriver, exécutait une manœuvre. Le chef de gare qui, à ce moment, se trouvait seul sur la voie... entendant la locomotive siffler, tourna les regards vers elle et, brusquement, s'immobilisa, le regard fixe, la tête portée en avant, dans l'attitude de la contemplation... De conscient devenu inconscient, il a passé à l'état de fascination sous le coup d'une impression visuelle. Dépossédé ainsi de lui-même, les sens fermés à toutes les impressions du dehors, l'œil fixé sur la locomotive qui le captive et le charme, il n'entend pas le sifflet... Il n'y a qu'un pas à faire pour éviter la mort, mais, impassible et fasciné, il succombe sous le poids de la locomotive. »

Ce fait, à lui seul, prouve la réalité de l'hypnotisme. La malheureuse victime fut hypnotisée malgré elle et n'a pu ni aider, ni simuler. II s'agit bien d'une action hypnotique, car nous verrons que les sujets, s'ils sont soumis à une action très brutale, comme l'est, par exemple, celle de la lumière oxhydrique (Charcot mettait ses malades en pleine obscurité et donnait brusquement une lumière très intense) perdent, eux aussi, le contrôle sur eux-mêmes et que, s'ils sont dans un état: profond, leurs sens se ferment, ils ne voient et n'entendent plus.

Nous pourrions multiplier ces exemples qui prouvent jusqu'à l'évidence que, en dehors de toute auto suggestion, de toute simulation, des actions physiques sont capables de créer sur des organismes très nerveux, de profondes perturbations.

Si nous passons aux animaux, nous voyons que le serpent fascine l'oiseau. Nous savons qu'il existe des procédés de pêche qui utilisent la lumière vive: les poissons sont attirés dans la partie éclairée et s'y font prendre aisément. On peut aussi hypnotiser de petits animaux: poules, chiens, chats, grenouilles, lézards. Et qui n'a pas remarqué la gêne qu'éprouvent les lapins lorsque, dans une nuit bien noire, ils se trouvent fascinés sur la route par la lumière si puissante des phares d'une automobile ? Ils font des gambades désordonnées dans le cône de lumière.

L'Hypnose des batailles

Voici encore un fait qui prouve l'existence des manifestations hypnotiques. Les batailles d'aujourd'hui, avec leurs hécatombes, leurs explosions formidables frappent les hommes de terreur. Sous l'influence d'un traumatisme cérébral les grands nerveux sont profondément affectés. Si les cas de folie sont nombreux, on remarque aussi d'autres

manifestations cérébrales singulières. L'une des plus curieuses, que la grande guerre a mis en évidence, est un état qu'on dénomme l'hypnose des batailles.

Le Docteur Milian a fait à Verdun une intéressante étude de la question que nous avons publiée dans le Journal du Magnétisme (Docteur Milian. L'hypnose des batailles. Journal du Magnétisme, juillet 1915.). Il nous a fixé avec précision les signes d'hypnose spontanée et si on les compare aux caractéristiques des états hypnotiques, on se rend compte que l'hypnose des batailles et l'hypnose expérimentale ont de très grandes analogies.

Voici d'ailleurs les symptômes de l'hypnose des batailles tels que les expose le Docteur Milian:

Le malade est incapable de venir à l'hôpital par ses propres moyens; il est apporté dans une voiture, couché ou assis. Dans la salle, il est étendu dans son lit, sur son dos, immobile, les yeux fermés, plus souvent mi-clos, ou même grands ouverts, mais fixes et sans le moindre battement des paupières. Le malade a l'air de dormir d'un sommeil profond: aucun bruit, aucune parole, aucune excitation extérieure ne peut le tirer de là. Les mouches se promènent sur ses paupières, entre les cils, sans amener de clignement. Le réflexe cornéen est cependant conservé. Le Docteur Milian l'a vu une fois presque aboli d'un côté, le côté gauche. Le bras soulevé retombe inerte sur le lit, mais moins lourdement que dans l'apoplexie. II n'y a pas la moindre catatonie.

Le cœur et la respiration sont normaux, ainsi que les divers réflexes cutanés et tendineux. Le sujet est dans un état intermédiaire entre le coma et le sommeil. Ce n'est pas le coma, car la respiration n'est pas stertoreuse; le visage est calme, immobile et non vultueux, sans déviation conjuguée de la tête et des yeux.

Ce n'est pas non plus le sommeil, puisqu'on ne peut le réveiller.

C'est un véritable état d'hypnose analogue à celui des hystériques endormis par suggestion ou compression des globes oculaires.

L'analogie se poursuit si l'on oblige le sujet à se lever et à exécuter certains ordres. Il agit comme un somnambule. Il est incapable de se nourrir spontanément; il faut le faire manger comme un enfant, mais il déglutit parfaitement les aliments liquides, dès qu'on les lui met dans la bouche.

Si on le pousse hors du lit, il reste debout, immobile, la tête baissée, les yeux toujours mi-fermés, ou fixés au sol. Il n'a nulle idée de marcher, de retourner à son lit. Il reste là les jambes fléchies, et il arrive au bout de plusieurs minutes que les jambes plient d'une manière progressive, jusqu'à ce que le malade soit dans une position accroupie, ou même s'asseye doucement sur le sol. Il est à remarquer qu'il ne tombe pas et ne se fait aucun mal. Bien au contraire, si le malade soutenu fléchit comme s'il allait choir, il suffit de le priver de son appui pour que la chute s'arrête.

Si on tire par la main le patient ou si on le pousse par derrière, il marche tant que dure la traction ou la poussée, et s'arrête dès que celle-ci cesse. Il avance en traînant les pieds, lentement et en résistant à la traction. Quelquefois, sous l'influence d'une poussée un peu plus énergique, il avance seul de deux ou trois pas, mais il s'arrête aussitôt, et s'il rencontre un obstacle, un mur, par exemple, il reste face au mur sans bouger.

Au cours de cette marche, ou dans cette station debout, il fait quelquefois de très rares gestes, comme de porter la main à la ceinture, pour y prendre sa baïonnette.

Le sujet observe un mutisme à peu près complet: on ne peut lui arracher une parole. Parfois, il répond un mot, toujours le même, aux questions qu'on lui adresse, quelles qu'elles soient. C'est ainsi que l'un d'eux répondait toujours à toutes les demandes: « Maman... maman », en parlant entre ses dents d'une manière presque inintelligible, sans presque remuer la bouche, sans ouvrir les veux, en gardant son visage immobile.

II est à noter que les divers organes, ainsi que le système nerveux de ces malades, sont normaux. Le liquide céphalo-rachidien lui-même ne renferme ni albumine, ni éléments cellulaires anormaux.

On constate aussi une forme délirante. Les malades atteints d'hypnose simple avec somnambulisme pour les actes de la vie végétative, retrouvent d'une manière progressive leur état normal, sans avoir présenté d'autre manifestation. D'autres malades présentent, au contraire, au cours de cet état d'hypnose et même après la disparition partielle de celui-ci, un véritable état de délire hallucinatoire, qui retrace des épisodes de la bataille, ceux qui les ont le plus frappés.

D'abord, on peut susciter chez eux des phénomènes émotionnels très marqués, uniquement en leur parlant de la bataille.

Le malade reste impassible et indifférent si on lui demande son nom ou si on lui parle de choses quelconques, comme le temps, l'endroit où il se trouve. Au contraire, il s'agite dès qu'on lui parle de la guerre.

« Avez-vous assisté à la bataille ? » Aussitôt ses yeux s'emplissent de larmes, sa poitrine se gonfle, et il montre une profonde émotion. Quelques mots s'échappent de sa bouche: blessés, sang, canon... Il regarde fixement, les yeux sortis de la tête, comme si le spectacle d'horreur auquel il assista restait figé devant lui.

Un autre manifeste sa répulsion, serre brusquement les bras au corps, fait avec ses lèvres un bruit: « brou-brou », comme pour chasser loin de lui la vision tragique. Un troisième s'accoude d'un bras sur le lit et suit du doigt tendu un incendie imaginaire, qui s'allume sur le sol: « le feu ! le feu ! »

A côté de ces hallucinations visuelles provoquées, d'autres manifestent un véritable délire d'action.

« Qu'avez-vous fait au combat ? » Comme réponse, les yeux toujours fixes, tel malade étend les bras en avant, décrit de la main un demi-cercle en dehors, pour montrer l'étendue du champ de bataille, puis, ramenant le bras près du corps, pique en avant l'espace, du doigt tendu, en faisant « zi, zi » pour imiter le sifflement des balles; il s'avance en courant, les deux mains au-devant de la poitrine, comme tenant un fusil pour la charge à la baïonnette en disant : « Prussiens, prussiens » ; il se jette à terre, agenouillé, en disant; « Tranchées, tranchées ».

« Avez-vous souvenance de la bataille ? — Belgique... Belgique... Allemands repoussés », et il les repousse de la main, la paume en avant. Puis: « Capitaine mort, 200 hommes morts. » II fait un geste, pour montrer la chute sur le côté, il soupire et les larmes coulent de ses yeux.

Autant, nous dit le Docteur Milian, il est facile de provoquer par un mot, une question, ces réminiscences de la bataille et leur mise en action, autant il est impossible d'obtenir une réponse quelconque sur un autre sujet, ou de provoquer un mouvement des plus simples, tels que marcher ou manger. Cet homme, qui courait tout à l'heure quand on lui parlait de l'assaut à la baïonnette, n'avance pas le pied d'un centimètre quand on lui commande de marcher, et, quand on le tire ou le pousse, il résiste à l'impulsion donnée.

Ce sont des sujets qui dorment éveillés, qui rêvent durant ce sommeil et qui mettent leur rêve en action, sans qu'il soit possible de les en détourner.

Les cas si nombreux d'hypnose spontanée et d'hypnose des batailles constatés au cours de la dernière guerre, nous apportent la preuve de la réalité des états que nous pouvons créer expérimentalement. Reste à fixer si les états hypnotiques sont dus à un état maladif et à préciser ensuite les diverses manifestations qui peuvent se produire.

L'Hypnose est-elle un état morbide ?

Les états hypnotiques sont-ils dus à un état morbide, à une névrose ou peuvent-ils être provoqués chez des personnes saines ? Les avis sont très partagés. Ceci tient surtout à la confusion que font les auteurs entre trois techniques expérimentales très différentes dans leurs principes et leurs procédés: le magnétisme, l'hypnotisme, la suggestion.

Ainsi, Charcot considère l'hypnotisme comme une névrose et les états du sommeil provoqué comme les degrés d'une même affection. Il croit que, seules, les névrosés (hystériques, épileptiques...) sont hypnotisables.

Le Docteur Paul Richer, élève direct de Charcot, dit aussi:

« II est rationnel que les phénomènes d'hypnotisme, qui dépendent toujours d'un trouble du fonctionnement régulier de l'organisme, demandent, pour leur développement, une prédisposition spéciale que, d'un commun accord, les auteurs placent dans la diathèse hystérique. En s'adressant aux hystériques les plus hystériques, on obtiendra les phénomènes d'hypnotisme les plus marqués. Et, de même que l'hystérie se rencontre à un degré moindre chez un grand nombre de femmes et chez quelques hommes, de même l'hypnotisme pourra se retrouver chez les sujets dont il est question, mais imparfait et plus ou moins atténué. »

Et le Docteur Bottey de déclarer à son tour: « L'assertion formulée par M. Richer, à savoir que les phénomènes d'hypnotisme sont subordonnés, dans leur intensité, aux degrés de la diathèse hystérique, présente des exceptions tellement nombreuses que, pour nous, il est impossible d'établir un rapport direct entre les différents degrés d hystérie et ceux de l'hypnose provoquée: du reste, la possibilité de produire toute la série des phénomènes de l'hypnotisme (léthargie, catalepsie, somnambulisme) chez de nombreux sujets sains, confirme cette opinion. »

La vérité est que certains auteurs, par défaut d'observation ou par idée préconçue, n'ont envisagé qu'un côté de la question et que d'autres ont essayé de confondre des phénomènes très différents. Si les hystériques sont hypnotisables — et c'est un fait — ils ne sont pas seuls soumis à cette action. Mais Bottey, tout en reconnaissant que l'hypnose

peut être provoquée chez des sujets sains, c'est-à-dire n'ayant jamais présenté aucune manifestation nerveuse dans leurs antécédents soit personnels, soit héréditaires, confond magnétisme et hypnotisme.

La grande difficulté à laquelle se heurtent tous les débutants, c'est de trouver des sujets, c'est-à-dire des personnes particulièrement influençables par telle ou telle méthode. Or, il faut le dire et le répéter, pour répandre cette vérité ignorée encore : un sujet hypnotique n'est pas forcément un sujet qu'on peut plonger en sommeil par magnétisme ou suggestion. A part quelques rares exceptions, le véritable sujet hypnotique est un très mauvais sujet magnétique. De même, le véritable sujet magnétique a toutes, chances de perdre ses facultés si on le soumet à l'hypnotisation.

Le Docteur Gaston Durville a très bien précisé la question en disant: « C'est pour n'avoir pas su qu'il existait des catégories spéciales et différentes de sujets que nombre d'expérimentateurs se sont heurtés à des difficultés qui les ont rebutés, leur ont fait perdre un temps précieux, que les gens susceptibles d'être devenus d'excellents sujets magnétiques sont devenus de mauvaises machines suggestibles et hypnotisables, parce qu'on ne les a pas employés, développés, dans le sens de leurs dispositions naturelles. Suggestionnez, hypnotisez un sujet doué des dispositions magnétiques, et vous compromettez ses facultés. » (Docteur Gaston Durville. — Comment découvrir les sujets magnétiques suggestibles et hypnotiques, Journal du Magnétisme, janv. févr. mars 1917.)

Que nos élèves n'oublient pas ces vérités.

La réalité du sommeil hypnotique étant prouvé, abordons maintenant l'étude de tous les phénomènes auxquels il peut donner lieu.

Nous avons dit, étudiant les manifestations hypnotiques de l'état de veille, que les manœuvres hypnotiques amènent chez le sujet prédisposé, une perturbation de ses facultés psychiques, de sa sensibilité et de sa motricité. Continue-t-on l'hypnotisation ? Les perturbations augmentent progressivement et, si le sujet est suffisamment sensible, on peut lui faire perdre complètement le contrôle sur lui-même. C'est alors, qu'apparaît le sommeil hypnotique.

Ce sommeil est très différent du sommeil normal; il diffère aussi du sommeil magnétique avec lequel il est pour ainsi dire sans aucun rapport. Le seul point de contact qui les unisse c'est le nom des états du sommeil, bien que ces états même soient-bien différents dans les deux cas.

Ces états se présentent successivement, et on les constate de visu, depuis la simple perte de connaissance jusqu'à la détente musculaire la plus complète. Dans cette descente de l'être vers la suspension de toute activité, on a d'abord remarqué trois stades ou états présentant chacun des caractéristiques qui lui sont propres. Ce sont: la catalepsie, le somnambulisme et la léthargie. Ces états provenaient de l'ancienne méthode extrêmement brutale. Dès qu'on a employé des procédés plus doux, un quatrième état, plus superficiel, s'est révélé: l'état suggestif.

Nous avons dit combien étaient brutaux les procédés imaginés par les premiers hypnotiseurs: tel l'usage de la lumière oxhydrique, ainsi que les violents coups de gong, employés par Charcot, le tournoiement cher au Docteur Brémaud et les moyens du même genre. Outre les dangers que nous avons signalés, ces méthodes brutales impliquent

d'autres désavantages. Par exemple, si nous soumettons notre sujet à une action violente, il tombe subitement dans un état hypnotique d'autant plus profond que l'action pratiquée est plus brutale, qu'elle cause dans le système nerveux du sujet un plus grand retentissement. C'est ce qui explique pourquoi les premiers hypnotiseurs, imbus de ces méthodes barbares, n'ont pu constater l'état suggestif, état le plus superficiel, qui ne peut être obtenu chez le grand nerveux que si l'on agit avec une extrême douceur.

D'ailleurs, sous l'influence de procédés brutaux, le sujet, dont les nerfs sont violentés par une action intense, présente bien rarement les états du sommeil dans leur ordre naturel. Il y a, dans toute chose normale, un rythme qui a besoin de temps pour se manifester. Si l'on précipite une solution, au lieu de présenter des cristaux harmonieux, elle se rassemble en une masse amorphe et brute. Il en est de même dans les phénomènes psychiques: le sujet brutalisé par un son strident ou une lumière excessive, entre d'emblée dans un état quelconque du sommeil, que ce soit la léthargie, le somnambulisme ou la catalepsie. Si votre sujet est sensible, en lui ordonnant de fixer avec la plus grande énergie possible une source de lumière vive, il tombe aussitôt en catalepsie. Faites une autre expérience: ramenez à l'état de veille votre sujet et, quand il est bien éveillé, appuyez fortement sur une zone hypnogène: il entre immédiatement, selon son degré de sensibilité, en somnambulisme ou en léthargie. En apprenant à doser l'énergie de votre action, vous pouvez donc plonger, à votre gré, votre sujet dans n'importe lequel des états de l'hypnose.

Ces états sont au nombre de quatre. Ils se présentent normalement dans l'ordre suivant:

1°. — L'état suggestif pendant lequel le sujet ayant perdu sa personnalité, accepte, sans discussion possible, toutes les suggestions que vous lui imposez:

2°. — L'état cataleptique caractérisé par cette propriété du système musculaire de conserver, pendant un temps quelquefois très long, une attitude donnée et par un état d'automatisme dans lequel le sujet reproduit les gestes qu'il voit faire ou dont on lui a fait exécuter les premiers temps. Cet automatisme est involontaire et il n'est pas au pouvoir du sujet de l'arrêter par sa volonté.

3°. — L'état somnambulique ayant certains caractères communs avec les états précédents, mais s'en distinguant par l'exagération de certaines facultés cérébrales;

4°. — L'état léthargique, constitué par la perte totale de la sensibilité et la relaxation complète de tous les muscles.

A ces quatre états, le Docteur Brémaud ajoute l'état de fascination, mais il ne présente pas de caractéristiques propres. C'est un état mixte qui tient de l'état de veille, le sujet conservant l'usage de ses facultés psychiques, mais présentant les yeux fixes, signe spécial à l'état cataleptique. Nous reviendrons sur cet état de fascination en étudiant en détail les états intermédiaires de l'hypnotisme.

C'est à tort que certains hypnotiseurs ont comparé les états successifs du sommeil aux différents degrés de la même maladie car, si les hystéro-épileptiques sont soumis à l'hypnotisme, -ainsi que Charcot l'a établi, ce ne sont pas les seules personnes influençables. On trouve de grands nerveux ne présentant aucune crise, aucune névrose caractérisée mais simplement un état de déséquilibre nerveux qui peuvent être plongés en sommeil, tout au moins dans les états superficiels. Ces sujets peuvent être entraînés peu à

peu vers les états profonds,

Les quatre phases sont-elles visibles chez tous les sujets ? Non. Nous avons vu qu'à l'état de veille les sujets ne sont pas tous influencés de la même manière: ceci tient tout d'abord à la sensibilité particulière de chaque sujet. D'autre part, il faut compter avec la puissance du moyen employé. Il en est de même pour la production de l'hypnose: on ne peut endormir profondément que des sujets très nerveux ou des névrosés; ces derniers fournissent la catégorie des excellents sujets hypnotiques, comme nous l'avons dit. Il faut noter toutefois que la sensibilité hypnotique se développe au fur et à mesure des expériences. Tel sujet, qui ne présente au début de son entraînement que des manifestations à l'état de veille, peut, après entraînement, être plongé en sommeil. Il se peut même que le sujet ne puisse, pendant un certain temps, dépasser l'état suggestif et que, par un entraînement suffisant, vous puissiez le conduire progressivement jusqu'à l'état cataleptique, puis au somnambulisme, enfin jusqu'à la léthargie. Il ne faut donc pas se décourager dans le développement d'un sujet.

Des hypnotiseurs ont établi que la moitié des sujets, au plus, peuvent être conduits jusqu'au somnambulisme, qu'un quart seulement peut présenter les quatre états, enfin que le dernier quart ne présente que le somnambulisme ou un état d'assoupissement. Il n'y a pas de règle absolue: il faut chercher le procédé qui convient à chaque sujet, car tous ne sont pas sensibles de la même manière. Renouveler souvent les expériences et vous obtiendrez les états avec une netteté plus grande.

Conditions favorables à l'hypnotisation

Pour augmenter les chances de réussite, il est de toute première importance de réunir les meilleures conditions expérimentales.

On sait que l'hypnotisation a pour but d'épuiser les réserves nerveuses en agissant principalement sur les sens et nous avons vu combien étaient nombreux les procédés imaginés par les expérimentateurs pour produire ce résultat dans le plus bref délai possible. Mais il est un point sur lequel nous devons insister et qui échappe à trop d'hypnotiseurs: c'est que cette fatigue des sens est d'autant plus rapide que le sujet s'y prête. Braid disait que non seulement il attachait les regards de ses sujets à un point brillant, pour les endormir, mais encore qu'il attachait leur pensée à l'idée de sommeil. C'est là un des premiers principes de l'expérimentation hypnotique et c'est pour l'avoir méconnu que beaucoup d'expérimentateurs ont échoué et se sont découragés, là où ils auraient dû réussir.

Il faut se pénétrer de cette idée que l'hypnotisation est provoquée par une cause extérieure au sujet: lumière intense, bruit, etc., mais que l'épuisement des résistances nerveuses est d'autant facilité que le sujet y apporte plus d'attention.

Examinons successivement les conditions les meilleures où peuvent s'exercer les deux actions: extérieure et intérieure.

a) Action extérieure. — Dans presque tous les cas, on ne doit agir que sur un seul sens, quitte à agir ensuite sur un autre sens, si la première action n'a pas donné de résultats

suffisants.

La vue est certainement le sens le plus facilement influencé. La source lumineuse sera placée devant le sujet à une distance légèrement plus courte que sa vision normale, ceci afin d'augmenter la fatigue oculaire. Ainsi, quand le sujet voit un objet déterminé dans ses moindres détails à une distance de 2 mètres, vous forcerez la vision d'autant plus que l'objet sera plus rapproché des yeux. Il sera donc utile pour accroître les chances de votre hypnotisation, de placer la source lumineuse, non à 2 mètres, mais à 1 m. 50, par exemple. Il ne faut pas toutefois la rapprocher avec excès, car on risquerait une fatigue excessive des yeux pouvant entraîner des troubles congestifs de la tête.

Nous avons déjà dit que le champ visuel trop rétréci amenait un strabisme convergent (fait de loucher en tournant les regards vers la racine du nez) et nous avons signalé les dangers de ce procédé brutal. Renseignez-vous auprès de votre sujet pour établir son champ de vision à l'état normal, et restreignez-le légèrement. Placez la source lumineuse au-dessus des yeux du sujet, le contraignant de la sorte à rejeter la tête un peu en arrière. Si votre sujet porte des lunettes, il vaut mieux agir sur un autre sens, l'ouïe, par exemple.

b) Action intérieure. —Le sujet est d'autant plus impressionné qu'il prête plus attention. Votre sujet doit donc non seulement regarder la source lumineuse, mais il doit faire un effort de volonté, de concentration mentale, pour fixer cette source lumineuse, sans se laisser distraire par quoi que ce soit. Vous aurez par conséquent avantage à faire vos essais dans une pièce silencieuse, ce qui évitera toute distraction. Pendant que votre sujet est à l'entraînement, il convient d'avoir le moins possible de témoins, pour ne pas détourner la pensée du sujet qui doit se trouver dans un état parfait de calme cérébral. Vous pouvez user de la suggestion imposée, autoritaire, mais sur un ton calme: « Détendez vos muscles, chassez de votre cerveau toute pensée étrangère au sommeil, ne pensez qu'à dormir, sommeil... sommeil... profond sommeil... » et continuez à répéter, sur un accent monotone, en détachant nettement les syllabes: « som... meil..., som... meil.. ., som. . .meil »

Si vous désirez ne pas combiner les méthodes suggestives avec l'hypnotisme pur et simple, contentez-vous d'ordonner au sujet de fixer la source lumineuse avec une attention soutenue; vous pouvez de la sorte obtenir l'hypnotisation, mais l'action est plus intense si vous la soutenez par quelques suggestions très douces.

Puisque l'attention du sujet est un facteur important dans la production de l'hypnose, peut-on, par hypnotisme, endormir quelqu'un à son insu ? Oui, mais rarement. On a besoin dit consentement du sujet pour l'amener à considérer fixement la source lumineuse ou, si on veut l'endormir à l'improviste, il faut une action violente et très inattendue, un coup de gong très fort, par exemple; encore cette action n'a-t-elle de chances de réussite que sur les grands névrosés. Il est d'ailleurs très heureux que le consentement du sujet soit, dans presque tous les cas, nécessaire, car les études psychiques n'ont pas pour but le plaisir de soumettre la volonté et la personnalité d'un sujet à notre fantaisie, mais de soulager ceux qui souffrent. S'il est utile de faire ces expériences pour notre instruction et pour illustrer une démonstration publique de l'existence et de l'utilité des phénomènes hypnotiques, il ne faut pas que les sujets deviennent un jouet dans nos mains, ce à quoi la nature a pourvu en exigeant le consentement du sujet pour la production des phénomènes. On peut, dans certains cas, transformer le sommeil naturel en sommeil provoqué; mais ici

encore le sujet peut sortir de lui-même de l'état d'hypnose.

Toujours en vue de ne pas fatiguer le sujet en l'exposant à des actions violentes et imprévues, donnons ici un conseil que nous estimons très utile: c'est de commencer toujours par un procédé doux et de l'intensifier ensuite peu, à peu. Si vous agissez sur la vue, commencez par faire fixer un objet faiblement brillant : une boule hypnotique, un bouchon de carafe, une cuiller. Si aucune action n'est ressentie, rapprochez doucement l'objet jusqu'à la distance de 5 à 10 centimètres de la racine du nez, en élevant l'objet à hauteur du front. Si cette action ne donne rien, après 10 à 15 minutes de fixation, usez d'un procédé plus puissant, par exemple: faites fixer à une distance à peine plus faible que la vision normale, la flamme d'une lampe ou d'une bougie. En cas d'insuccès, recourez à un manchon en incandescence. Arrivez seulement alors à la fixation d'une lampe électrique. Ne soyez jamais pressé, procédez doucement; ainsi vous éviterez toute fatigue excessive. Combien de temps faut-il pour plonger dans l'hypnose un sujet de sensibilité moyenne ? Il est impossible de fixer une règle à cet égard, tant il entre dans ce fait de facteurs variables: la sensibilité du sujet d'abord, qui peut différer sensiblement selon les procédés employés, l'entraînement de ce sujet et divers autres encore. Chez les sujets très nerveux, entraînés par quelques séances, le sommeil hypnotique peut se produire à peu près instantanément. Au contraire, à une première hypnotisation, on attend parfois 10 à 20 minutes, souvent plus, avant que les premiers effets se manifestent. Dans le cas où le sommeil hypnotique est long à se produire, où l'on rencontre une difficulté qu'on juge insurmontable, il vaut mieux ne pas s'obstiner et remettre l'expérience à une date ultérieure, au lendemain, par exemple. Il se peut très bien qu'après deux séances infructueuses ou à peu près, le sommeil se produise et apparaisse ensuite rapidement.

Contrairement à l'opinion de certains auteurs, et notamment du Docteur Brémaud, nous estimons qu'il ne faut pas hypnotiser un sujet immédiatement après le repas, ni chercher à créer une congestion de la tête en la secouant fortement ou en obligeant le sujet, au sortir de table, à baisser la tête pendant quelque temps. Nous ne saurions trop répéter que le sujet hypnotique n'est nullement un automate qu'on peut malmener à plaisir, mais un être humain, un être pensant qui se prête à nos recherches, mais dont la santé physique et morale mérite autant de respect et d'égards que celle de l'expérimentateur. Trop d'hypnotiseurs, pour amuser la galerie, sont portés à l'oublier.

Pour éviter tout trouble circulatoire chez une femme indisposée, on ne doit pas la soumettre à l'hypnotisation pendant les 2 jours qui précèdent et tout le temps que dure l'hémorragie, ou si on l'hypnotise, on devra s'en tenir à quelques expériences à l'état de veille et seulement sur les membres supérieurs. Le mieux est de s'abstenir. Il n'en est pas de même pour le magnétisme, dont les procédés très doux ont au contraire pour effet de régulariser la fonction circulatoire par l'intermédiaire du système nerveux grand sympathique, soit que l'action magnétique détermine l'hémorragie quand elle est utile en agissant sur les nerfs vasodilatateurs, soit que cet afflux sanguin soit diminué, s'il est trop abondant, accidentel ou pathologique, en agissant sur les nerfs vasoconstricteurs. On a vu des hémorragies graves arrêtées par ce procédé dans un très bref délai.

LES ÉTATS SUGGESTIF ET CATALEPTIQUE

Etat suggestif: a), troubles sensoriels, b), troubles psychiques. Production de l'état suggestif. Réveil. — Etat cataleptique. Ses caractéristiques. — L'automatisme musculaire et ses répercussions psychiques. — Production de l'état cataleptique. — Réveil.

Etat suggestif

L'état suggestif, nous l'avons dit, est l'état le plus superficiel du sommeil. II a passé longtemps inaperçu. Obtenu par des manœuvres hypnotiques, il ressemble, sur bien des points, à l'état magnétique du même nom. Toutefois — et cela est constant pour tous les états hypnotiques — le sujet hypnotisé est toujours plus passif, plus hébété que le sujet magnétisé. Cette différence tient le plus souvent aux procédés employés qui, par leur violence, fatiguent toujours le sujet et lui enlèvent tout contrôle sur lui-même. Au contraire, le magnétisme n'emploie que des moyens doux et, loin de chercher à détruire le contrôle du sujet sur lui-même, il ne vise qu'à le plonger dans un sommeil qui lui procure le repos, qui développe en lui des facultés nouvelles.

En état suggestif, le sujet, présente les apparences de l'état de veille: toutefois, si nous l'examinons de plus près, nous constatons des troubles sensoriels et des troubles psychiques.

a) Troubles sensoriels. — Dans un état nettement caractérisé, le sujet est complètement insensible. Cette insensibilité est assez grande pour qu'on puisse le pincer ou le piquer fortement sans qu'il en soit incommodé. Les muqueuses deviennent insensibles ainsi que les masses musculaires: les piqûres, même profondes, ne sont pas ressenties. Le goût et l'odorat ont le plus souvent entièrement abolis. L'ouïe est très diminuée. La vue demeure, mais il arrive souvent que le champ visuel est considérablement amoindri.

b) Troubles psychiques. — Signe le plus caractéristique de cet état et qui lui donné son nom: le sujet devient très suggestible. Il n'a plus de volonté, ni de jugement, pas même de libre arbitre. On le met dans une position et il y reste. Incapable de raisonner et d'agir, il accepte sans discussion les postulats les plus invraisemblables. Il est un automate parfait aussi bien au physique qu'au moral. Toutes les expériences que vous intentez sur lui réussissent. Vous lui affirmez qu'il est un enfant, un vieillard, un magistrat, un prêtre, une danseuse, un bébé au biberon ou un équilibriste, un animal même, il devient aussitôt tout ce que vous suggérez, incarne le personnage, fait les gestes, dit les paroles, pousse les cris de l'être que l'on substitue à sa personnalité réelle. La liste des expériences à tenter est interminable, puisqu'elle dépend de l'imagination de l'expérimentateur.

Production de l'état suggestif. — On produit l'état suggestif par des manœuvres hypnotiques assez douées, par exemple, la fixation du regard sur un point brillant, à condition toutefois que l'excitation de la vue soit suffisamment courte et douce et que le sujet ne soit pas sensible à l'excès. Un rayon de lumière tombant brusquement sur le sujet dépasse parfois le but que l'on s'est assigné et le plonge dans un état plus profond: la catalepsie, par exemple. Ce fait explique, nous l'avons déjà dit, pourquoi les hypnotiseurs, partisans des moyens brutaux, n'obtiennent jamais l'état suggestif.

Réveil. — Pour faire cesser cet état, le procédé le plus rapide est le souffle froid sur le front. Avant de réveiller le sujet, dégagez-le de toute suggestion et laissez-le toujours sous une impression favorable.

Etat cataleptique

En continuant l'action hypnogène, le sujet passe de l'état suggestif à l'état suivant: la catalepsie.

A ce stade, le sujet est un automate parfait; il conserve les positions qu'on lui donne. Les yeux sont fixes, les pupilles légèrement dilatées, les paupières largement ouvertes animées de rares battements, la cornée est tellement insensible qu'on peut toucher le blanc de l'œil sans déterminer aucun mouvement réflexe; le sujet demeure les yeux grands ouverts et continue à regarder fixement devant lui.

Bien que les membres présentent une grande souplesse, ils offrent cette propriété de pouvoir conserver, pendant un temps quelquefois très long, des positions même très instables: on peut faire tenir le sujet sur un pied dans l'attitude envolée du génie de la Bastille, sans qu'il présente extérieurement des signes de fatigue. Toutefois, si on n'impose pas une attitude au cataleptisé, ses membres sont parfaitement souples, et nous insistons sur ce point car nombre d hypnotiseurs ont fait de « catalepsie » le synonyme de « contracture ». Il n'en est rien: la contracture peut être constatée dans la catalepsie, mais ce n'est pas le seul phénomène que présente cet état. D'autre part, nous avons vu au chapitre précédent que nous pouvions produire la contracture chez le sujet parfaitement éveillé. Il ne faut donc pas confondre contracture avec catalepsie.

En état cataleptique, le sens musculaire est exagéré au point que le muscle peut proportionner sa contraction à la résistance à vaincre. Ainsi, admettons que le bras du sujet soit allongé. Si l'on charge la main d'un poids, le bras entre en contracture et cette contracture devient d'autant plus forte que le poids est plus lourd. On peut obtenir la contracture générale de tout le corps par le procédé que nous avons indiqué en étudiant les phénomènes à l'état de veille, seulement, dans la catalepsie, cette contracture est plus forte qu'elle ne l'est à l'état de veille. La raison en est que le sommeil rend les muscles plus passifs et par conséquent plus aptes à produire toutes les réactions que l'on en attend, sous des excitations appropriées. Le sujet étant en contracture générale, on peut placer sa tête et le haut des épaules sur une chaise, ses pieds sur une autre, il reste ainsi très longtemps, aussi raide qu'un morceau de bois. Dans l'état cataleptique, les muscles acquièrent une force insoupçonnée à l'état de veille.

Si, en contracture, on constate chez le sujet un tremblement général, il faut faire cesser l'état en soufflant fortement sur les globes oculaires et en procédant à des frictions générales.

Charcot et ses élèves ont cru que l'état cataleptique n'est pas favorable au développement de la contracture. C'est une erreur: on peut provoquer dans cet état des contractures extrêmement puissantes.

Mais, en dehors des contractions violentes, on obtient, en catalepsie, des contractions

moins fortes par des excitations très superficielles de la peau. Si l'on frôle légèrement, non seulement la peau mais même les poils, si l'on produit un soufflé léger, avec la bouche ou un soufflet, on provoque une contraction de la partie atteinte, contraction d'autant plus intense que le sujet est plus sensible. Ces contractions se transfèrent soit au même muscle du côté opposé, soit au muscle antagoniste, du biceps au triceps, par exemple. Pour obtenir ce transfert, il suffit de répéter la même excitation (frôlement, souffle, etc.) sur le muscle à influencer et, dès que le second entre en contraction, le premier retrouve sa souplesse primitive.

Le sujet cataleptisé présente la passivité d'une statue; ses paupières, largement ouvertes, ne clignent pas ou très rarement; les larmes s'accumulent et s'écoulent sur les joues. Toutes les activités organiques sont diminuées: la respiration est beaucoup plus lente qu'à l'état de veille et les tracés pneumo graphiques accusent de longues pauses qu'interrompent de loin en loin des dépressions peu profondes.

Il ne faut cependant pas croire que cette immobilité soit due à une contracture générale: bien au contraire, et c'est une particularité de cet état sur laquelle il est nécessaire d'insister, les muscles sont souples et légers, ils se déplacent aisément, mais vient-on à les actionner, puis à les lâcher, ils conservent la position dans laquelle on les a placés. Ils peuvent la conserver pendant un temps considérable parce que la résistance musculaire est très sensiblement augmentée dans cet état.

Un fait à noter encore, c'est que les gestes que vous imposez à votre sujet agissent sur sa physionomie. Joignez ses mains, il tombe à genoux, lève les yeux au ciel prend l'attitude et l'expression de la prière. Tendez violemment son poing, son visage se crispe, il devient menaçant et manifeste toutes les nuances de la colère, depuis l'indignation jusqu'à la fureur. Si vous approchez sa main de ses lèvres, dans le geste d'envoyer un baiser, le sujet continue d'envoyer des baisers dans le vide, avec une expression tendre et sentimentale. Vous pouvez multiplier à l'infini ces expériences en donnant au cataleptisé le sentiment de la peur, de la joie, de la tristesse.

II vous obéit toujours. Comme l'influence du dernier état d'esprit peut persister après le réveil, ayez soin de terminer ces suggestions par une expérience qui laisse le sujet dans une pensée heureuse.

Fait intéressant à signaler: les radiations de l'aimant peuvent servir de moyen de transfert aux attitudes du cataleptique. Si, par exemple, vous lui avez donné le geste de la colère en projetant vivement son poing droit, vous pouvez par le contact d'une lame magnétique, placée en position excitante sur le bras gauche, obtenir la détente du bras droit et le transfert de l'attitude menaçante sur le bras gauche. Pour cette expérience, servez-vous d'une lame magnétique de Hector Durville, portant le numéro 2 qui affecte exactement la forme de la partie à influencer et appliquez-la en position isonome, c'est-à-dire le pôle + dirigé vers le côté du petit doigt. Changez ensuite la lame de bras, le geste changera de côté. Vous pouvez transférer la contracture au muscle antagoniste, par exemple, en déplaçant votre aimant du biceps au triceps. Ces expériences de transfert sont plus nettes lorsque le sujet est en sommeil magnétique.

image

Fig. 202. — Dispositif utilisé par Charcot pour contrôler les mouvements du membre supérieur et les mouvements respiratoires chez les sujets cataleptiques

M, tambour de Marey.— P, pneumographe. — C, cylindre rotateur. — T, T, pointes enregistrant sur le cylindre (C) les mouvements transmis par le tambour de Marey .(H) et par le pneumographe (P).

Il n'y a pas que l'activité musculaire qui soit perturbée. Comme les activités physiques, l'acuité visuelle est très amoindrie. Le sujet a les yeux fixés sur un point de l'espace et ne s'en écarte pas. Si vous présentez un objet devant ses yeux, le regard du sujet s'attache à l'objet et le suit dans ses mouvements.

image

Fig. 203. — Tracés obtenus par Charcot avec le pneumographe

Les trois lignes du haut montrent l'activité respiratoire chez un sujet hypnotique en état cataleptique; les trois lignes du bas, tracés obtenus avec un homme qui essaie de simuler l'attitude cataleptique.

A propos des gestes, nous avons vu la répercussion du physique sur le moral dans l'état de catalepsie. L'esprit du sujet prend les états que lui suggèrent les gestes et attitudes imposés par vous à son corps. Nous voyons cela mieux encore avec le regard. Présentez un doigt devant les yeux du cataleptisé jusqu'à ce que son regard s'y soit fixé. Si vous déplacez votre doigt dans tous les sens, le regard du sujet le suit sans cesse. Vous pouvez tirer de ce fait des expériences curieuses. En voici quelques-unes. Avec votre main que le sujet suit obstinément du regard, imitez, même sommairement, le vol de l'oiseau, le sujet ne voit plus votre main, mais seulement l'oiseau dont vous avez créé l'image dans son esprit. S'il aime les oiseaux, il appellera celui-ci, lui offrira à manger et même le poursuivra. Faites le geste de saisir l'oiseau au passage et de le poser sur la main du sujet endormi, celui-ci caressera l'oiseau, lui parlera, manifestera son contentement. Passez alors votre main entre cet oiseau imaginaire et les yeux du sujet et celui-ci ne pense plus à l'oiseau. A terre, mimez la reptation du serpent, le sujet voit le reptile, en témoigne de l'horreur, s'enfuit, et même, s'il en a une réelle phobie, tombe en léthargie en poussant un cri. Il est bon que vous connaissiez les répulsions vives de votre sujet lorsqu'il est éveillé, afin de ne pas l'y soumettre en sommeil, car cela amène des scènes pénibles pour l'hypnotisé et pour le public. Il va de soi que vous pouvez multiplier à l'infini les expériences en substituant au serpent et à l'oiseau toute autre image, des fleurs, du vin, un enfant, une poupée: le sujet respire les fleurs, s'enivre avec le vin, joue avec les enfants ou la poupée, suivant ses goûts.

image

Fig. 204. — Tracés obtenus par Charcot avec le tambour de Marey.

Les trois premières lignes ont été obtenues chez un sujet en état cataleptiques elles

montrent que le membre supérieur auquel était fixé l'appareil enregistreur était immobile. Les trois lignes du bas ont été données par un homme qui essayait de simuler l'immobilité cataleptique.

Le cataleptique est un automate parfait. Faites-lui exécuter le geste de battre les tapis, de tirer la langue, de bercer un enfant, de pêcher à la ligne, il le continue jusqu'à ce que vous lui imposiez une autre idée. Vous pouvez donner à votre auditoire le spectacle amusant d'une femme timide se frisant la moustache avec des airs de hussard ou celui d'un vieux monsieur respectable berçant un poupon ou tirant la langue comme un écolier. Il vous est possible, si vous avez plusieurs sujets, de combiner des scènes plaisantes en ordonnant à chacun une action différente, contradictoire ou complémentaire, qui sera jouée avec d'autant plus de naturel qu'elle est pour chaque sujet, à ce moment, l'expression de sa pensée la plus sincère. Vous leur ferez croire qu'ils sont en luge sur la neige, que l'un est voyageur dans un omnibus et que l'autre est contrôleur, enfin tout ce qui vous viendra à l'idée.

De même que le sujet a répété tous vos gestes, il reproduit fidèlement toutes vos paroles. Si vous lui parlez une langue qu'il ignore, il répétera les mots qu'il ne comprend point avec un accent souvent impeccable.

Annoncez que votre sujet est en état de lucidité et que ses réponses sont stupéfiantes de vérité: il ne manquera pas d'amateur pour le consulter, mais ils n'en tireront que leur propre question répétée avec la fidélité de l'écho. Pour réussir cette expérience, il vous suffit de prendre, comme nous l'avons dit, le regard de votre sujet et de le fixer sur les lèvres du consultant ou sur les vôtres: il ne perdra pas une seule des paroles prononcées devant lui, ni une seule inflexion de voix sans en donner aussitôt la fidèle reproduction.

Vous priez alors la personne consultante de vous ramener le sujet. Le curieux donnera l'ordre d'aller vers vous, mais le sujet, sans bouger, répétera la même injonction. Si on lui offre le bras, il arrondira le sien dans un mouvement identique. On les verra même tourner l'un autour de l'autre et si l'intermédiaire entre vous et le sujet, ennuyé de ce malentendu qui se prolonge, veut regagner sa place et se rasseoir, le sujet le suivra partout et s'assiéra sur la même chaise, ce qui prête à des scènes divertissantes.

Affirmez à votre sujet que la personne auprès de laquelle il est assis est un malfaiteur et qu'il est, lui, le gendarme chargé de l'arrêter: il le fera avec autorité. Vous aurez même besoin de modérer son zèle un peu brusque si le pseudo coupable fait mine de résister. Par contre, si vous inversez les rôles, que le sujet devienne la personne à incarcérer, vous le verrez s'enfuir, trembler et pâlir de crainte ou, si son tempérament l'y pousse, protester de son innocence avec la plus forte indignation. Dans le premier cas, pour que le faux gendarme laisse en repos le criminel supposé, vous n'avez qu'à passer la main ou n'importe quel objet entre les yeux du sujet et sa victime, aussitôt le regard est dérivé et l'action cesse. Les yeux du sujet s'attachent au nouvel objet et le suivent.

En état cataleptique, la sensibilité superficielle est abolie, mais les autres sens conservent une certaine acuité de perception. Cependant, il est des exceptions et vous rencontrez des sujets qui deviennent à peu près sourds et même complètement, au point que l'on peut tirer auprès d'eux un coup de revolver sans en être entendus. Si le sujet est

sous le coup d'une suggestion — par exemple, s'il suit avec plaisir le vol d'un oiseau dans l'air — ce bruit ne le détournera pas de cette idyllique contemplation. Par contre, chez les sujets qui conservent l'usage de l'ouïe, la musique a une influence, influence d'autant plus grande qu'ils l'aiment à l'état normal. Selon que la musique est guerrière, pathétique ou folâtre, votre sujet prend les attitudes et expressions des sentiments rendus par la mélodie; il charge les ennemis au son de la Marseillaise, pleure aux marches funèbres et met son chapeau en bataille, en prenant une expression égrillarde, pour les airs de café concert. Cette suggestion musicale a des prises très variables selon le caractère et les aptitudes musicales du sujet. De plus, ces phénomènes sont moins parfaits en sommeil hypnotique qu'ils ne sont en sommeil magnétique. Lina, le sujet du colonel de Rochas, et Magdeleine, le sujet de M. Magnin, en sommeil magnétique interprétaient la musique et la poésie avec un bonheur de gestes et d'expressions, avec une spontanéité que vous ne trouverez jamais chez les sujets hypnotisés.

Un des signes de la catalepsie est encore la diminution de la mémoire. Cette suppression d'une quantité de faits primitivement enregistrés donne lieu à des expériences très amusantes. Mettez un verre dans les mains de votre sujet, il est un moment avant de reconnaître la nature de l'objet et l'usage qu'il en peut faire; quand, après quelques minutes, il a reconnu l'objet, il le porte à ses lèvres imaginant de lui-même qu'il est plein d'un excellent et capiteux breuvage. Vous lui offrez un second verre, puis un autre, il fait le geste de les vider tous et présente bientôt les états progressifs de l'ivresse, bien que tous les verres aient été vides. Arrêtez-vous à temps, car le sujet peut ne pas se contenter de dire des incohérences et de tituber, il accuse souvent des troubles digestifs consécutifs à l'ivresse et cela cesse tout à fait d'être plaisant.

Donnez-lui un chapeau: il le manie longtemps, puis il le met sur sa tête, que ce soit un chapeau d'homme ou de femme. Si vous lui en donnez un autre, il le place sur le premier, ne se souvenant pas qu'il est déjà coiffé et il en superposera autant que vous lui en présenterez. A ce moment, réveillez-le, il est malheureux, confus, intimidé, ne sait où se mettre et sa brusque retraite fait la joie de l'assistance.

Pour que le sujet fasse quelque chose de l'objet que vous lui confiez, il est toutefois nécessaire qu'il en connaisse l'usage quand il est à l'état de veille, sans cela sa mémoire, déjà diminuée, ne parvient plus à lui suggérer l'usage d'un objet nouveau. Le sujet ne présente, en catalepsie, aucun phénomène de lucidité.

Production de l'état cataleptique. — L'état cataleptique est un état transitoire qui passe souvent inaperçu. On le reconnaît, avec un peu d'expérience, au moment où les yeux deviennent fixes. Dès que la fixité se manifeste, levez un bras: si le sujet est réellement en catalepsie, le membre ne retombe pas de son propre poids comme dans les autres états, mais il conserve la position donnée, sans toutefois qu'il se produise de contracture. La contracture n'apparaît qu'au cours d'un mouvement violent, par exemple, dans le geste du coup de poing, mais, si vous agissez doucement, le bras conserve toute sa souplesse, bien qu'il ne puisse pas quitter la pose où vous l'avez fixé.

Dès que le sujet est en catalepsie, supprimez la cause hypnogène; si vous avez agi sur la vue, enlevez la source lumineuse qui a amené l'état voulu ou détournez-en le sujet. Si vous ne prenez pas cette précaution, la continuité de la cause amène votre sujet à des états

de plus en plus profonds: somnambulisme, puis léthargie. Si vous avez agi par d'autres procédés, faites de même. Avez-vous pressé une zone hypnogène — le sommet de la tête ou les poignets ? Cessez cette pression dès que les yeux deviennent fixes et l'état produit reste constant.

Il importe de toujours mesurer l'énergie des procédés hypnogènes à la résistance de chaque sujet: tel bruit violent où-telle lumière intense plongeront dans la léthargie un sujet nerveux, alors qu'un autre, avec la même cause et dans un même temps, ne se trouvera porté qu'au somnambulisme ou à la catalepsie. Il y a là une question de dosage qui demande du tact et ne s'acquiert qu'avec l'expérience. Tenez encore compte de ce fait que la répétition des expériences crée un entraînement qui rend le sujet de plus en plus sensible.

Si le sujet est très nerveux, il suffît, pour déterminer la catalepsie, d'une faible lumière projetée devant les yeux, du bruit d'un papier qu'on froisse, d'un choc léger sur un verre, d'une légère pression, de l'ouverture des paupières obtenue par injonction.

Sur des sujets de sensibilité moyenne, on obtient la catalepsie par des procédés du même ordre, mais plus intenses..

La pression de zones hypnogènes ou d'organes, (spécialement les globes oculaires) détermine l'état cataleptique, mais il faut savoir arrêter la pression à temps. Pendant qu'on exerce la pression, avoir soin de regarder le sujet et dès qu'il a un soubresaut, — qui quelquefois est si faible qu'il peut passer inaperçu, — prendre un bras et le lever; s'il garde la position, cesser toute action hypnogène. Dans bien des cas, au début des expériences, l'état n'est pas très net: le sujet conserve les yeux fermés. Ouvrez-les avec les deux pouces, en élevant doucement les paupières supérieures et, si elles s'abaissent, ouvrez-les d'un mouvement brusque, ce qui détermine une contraction des muscles élévateurs des paupières.

On peut produire la catalepsie secondairement, c'est-à-dire en ramenant à cet état un sujet en léthargie ou en somnambulisme, simplement en lui soulevant les paupières. Si la catalepsie n'était pas très nette, présentez une source lumineuse devant les yeux du sujet jusqu'à ce que vous constatiez la fixité du regard particulière à cet état.

Réveil. — On fait cesser l'état cataleptique par tous les procédés de réveil déjà indiqués. Le souffle froid, dirigé fortement sur les yeux, est le procédé de choix. La contracture cède en frictionnant doucement les muscles affectés: pour les yeux faites ces frictions très doucement sur les paupières, en prenant appui des quatre doigts de chaque côté de la tête au-dessus des oreilles et dirigeant les frictions, exécutées par le pouce, de la racine du nez vers les tempes. Pour toute autre partie du corps, faites cesser la contracture par une friction. ou une malaxation d'autant plus énergique que vous vous trouvez en présence d'une masse musculaire plus importante,

LES ÉTATS SOMNAMBULIQUE ET LÉTHARGIQUE

Etat somnambulique. Aspect du sujet. — Troubles sensoriels: a), sensibilité. — b), vue.

— c), ouïe. — d), olfaction. — Troubles psychiques: a), hyperexcitabilité intellectuelle. — b), mémoire. — Suggestion hypnotique. — Suggestion post-hypnotique. — Production de l'état somnambulique. — Procédés de réveil, — Etat léthargique. Caractères principaux. — Hyperexcitabilité neuromusculaire. — Contractures. — Perturbations sensorielles et psychiques. — Production de la léthargie. — Cessation de l'état léthargique.

Etat somnambulique

Aspect du sujet. — En état de somnambulisme hypnotique, le sujet paraît inerte, insensible à tout ce qui se passe autour de lui. Cependant, ses sens sont ouverts, il perçoit tout ce qui se dit et se fait, et très souvent ses sens acquièrent une acuité toute particulière. Il n'est pas capable de résister à un ordre donné : il est complètement passif.

C'est surtout en somnambulisme que l'on peut observer les différences profondes qui séparent l'hypnotisme du magnétisme. Comme nous l'avons déjà dit, le magnétisme développe la personnalité du sujet, tandis que l'hypnotisme ne tend qu'à l'annihiler. En somnambulisme magnétique, les sens du sujet offrent une acuité surprenante. C'est dans cet état qu'il voit, soit dans l'obscurité, ou dans une faible lumière, les effluves qui s'irradient du corps humain, des plantes, des aimants, des cristaux...; il voit à travers les corps opaques; il peut souvent décrire les organes internes de son propre corps (autoscopie) et indiquer les remèdes dont il a besoin, ou pratiquer cet examen sur telle personne avec laquelle il est en rapport. Il entend au-delà de la portée ordinaire de ses sens. Il sent, soit par les organes de l'odorat soit par sa sensibilité générale. Il est un instrument merveilleusement réceptif. On peut exalter plus encore ses facultés psychiques. Il entre en extase et en cet état il suit une scène imaginaire qui se déroule devant ses yeux. Il peut se remémorer des choses dont le souvenir est entièrement aboli en lui, à l'état de veille. Sa mémoire prend souvent une acuité insoupçonnable: il se rappelle des faits insignifiants passés depuis 40 ans et plus. Chez des sujets en somnambulisme magnétique on a obtenu des souvenirs de la toute petite enfance.

En hypnotisme — surtout avec les moyens brutaux du grand hypnotisme, — ce sont des phénomènes que nous n'obtenons pas ou très rarement.

Le sujet hypnotique mis en somnambulisme présente les signes suivants:

Ses muscles sont relâchés mais n'offrent pas la résolutions musculaire complète d'un sommeil plus profond. Si on soulève un bras et qu'on l'abandonne, il ne demeure pas étendus dans l'air, conservant la position donnée, comme nous l'avons vu dans la catalepsie, mais il ne tombe pas non plus lourdement comme dans la léthargie : il descend de son propre poids tout naturellement. Chez les sujets très sensibles la tête, souvent, est inclinée sur une épaule, mais cet état d'inertie musculaire n'est qu'apparent. Parlez au sujet, il répond. Dites-lui de redresser la tête, il la relève. Commandez-lui de marcher, de parler, il exécute vos ordres.

Dans l'état somnambulique, on constate une certaine augmentation des forces musculaires. Le sujet lève un poids surpassant de beaucoup ses possibilités coutumières.

Chez certains sujets nerveux, l'augmentation est très grande et facile à constater au dynamomètre.

Les yeux du sujet peuvent être ouverts ou fermés. S'ils sont fermés, on les ouvre soit à l'aide de frictions sur les paupières, soit par injonction. Nous trouvons arbitraire la distinction faite par certains hypnotiseurs entre le somnambulisme les yeux ouverts et le somnambulisme les yeux fermés. Ces deux états ne présentant d'autre différence que l'ouverture ou l'occlusion des paupières, il ne nous semble pas nécessaire de les classer sous des noms différents, les autres manifestations de cet état demeurant parfaitement identiques, dans les deux cas.

Les yeux du sujet ne jouent aucun rôle dans le somnambulisme. Ils ne présentent pas la fixité si caractéristique de l'état cataleptique. Le regard est immobile, mais son expression est plutôt celui d'une personne qui rêve ou qui regarde au loin. Les paupières ont peu de battements.

Troubles sensoriels. — Ces troubles sont curieux:

a) Sensibilité. — Notons d'abord une diminution très grande de la sensibilité. On peut piquer le sujet ou le pincer sans qu'il en souffre: il est encore moins sensible que dans la catalepsie. Aussi peut-on renouveler sans nulle crainte l'expérience qui consiste à traverser le derme et le tissu adipeux avec une épingle à chapeau; il ne sent pas la piqûre.

Exceptionnellement, certains sujets — assez rares — accusent une hyperesthésie. Non seulement, ils ne sauraient supporter une piqûre, mais la pression du doigt, un simple contact sur la peau sont perçus jusqu'à la douleur. Parfois, certaines parties du corps sont seules hyperesthésiées, les autres étant insensibles ou présentant une sensibilité normale.

On retrouve souvent, en somnambulisme, l'hyperexcitabilité neuromusculaire, faculté que nous avons déjà étudiée et décrite et qui fait entrer un muscle en contraction dès qu'on l'excite directement ou indirectement par l'intermédiaire de son tendon ou du nerf qui le commande.

Ces contractures sont quelquefois susceptibles d'être transférées. Toutefois, c'est dans l'état léthargique que l'hyperexcitabilité neuromusculaire se rencontre à son degré le plus élevé. Si on cherche à obtenir des contractures, on devra prendre un soin très exact de les faire cesser par friction ou malaxation avant de réveiller le sujet. Après réveil, la remisse des muscles dans leur état normal serait quelquefois très difficile. Nous avons rencontré des sujets qui, si leurs contractures n'avaient pas été résolues en état d'hypnose, ne pouvaient être remis à l'état de veille en possession de leur souplesse naturelle, ni par friction, malaxation ou par tout autre procédé.

Dans ce cas, il suffit de remettre le sujet dans l'état où la contracture a été déterminée et à la faire cesser complètement avant de produire le réveil.

b) Vue. — On constate généralement du côté des sens, une acuité particulière, mais nous devons nous rappeler que, dans les états hypnotiques, il y a peu de règles fixes.

L'acuité visuelle peut être mise en valeur par l'expérience suivante. Préparez plusieurs petits cartons de papier blanc huit ou dix, par exemple, et marquez l'un d'eux, au dos, d'un signe imperceptible, reconnaissable pour vous seul. Montrez ce carré à votre sujet en lui suggérant que c'est une photographie, puis mêlez tous les carrés de papier. Beaucoup de sujets retrouvent rapidement le carré qui porte le portrait imaginaire. Ce fait peut s'expliquer par une sensibilité telle de la vue que le sujet reconnaît des imperfections, du papier insaisissables par un œil normal, et qui, pour lui, deviennent des points de repère. Cette expérience réussit beaucoup mieux en somnambulisme magnétique. Dans ce cas, le sujet à qui on a donné à tenir le carton qui porte l'image suggérée l'a chargé de son propre magnétisme et il en distingue les effluves par une acuité particulière du toucher.

De curieux phénomènes sensoriels ont été souvent constatés en somnambulisme. Le Docteur Berger cite le cas d'un étudiant qui pouvait lire dans l'obscurité une page imprimée dont il lui était impossible de déchiffrer une lettre à l'état de veille et dont personne non plus ne pouvait lire un seul mot.

Le Docteur Bottey a vu, dans un des hôpitaux de Paris, un malade atteint de cécité hystérique complète qui, lorsqu'il tombait en état de somnambulisme spontané, recouvrait entièrement la vue, pendant la durée de l'accès.

Citons une autre observation curieuse qui a fait l'objet d'une communication du Docteur Taquet (de Bordeaux) à la Société médico-psychologique, le 24 décembre 1883. Il s'agit d'un cas d'hyperesthésie excessive de la vue, persistant après l'état hypnotique, chez une hystérique somnambule. Voici les» faits: « Après avoir placé un carton devant les yeux du sujet » dit le Docteur Taquet, nous réveillons la malade. Ses yeux ont à peine retrouvé le plan du carton qu'elle s'étonne d'avoir la figure sale et efface une à une les taches dont nous avions macule son visage avant de la réveiller, se servant du corps opaque comme d'une véritable glace. Les empreintes qui ne viennent pas se réfléchir directement dans un point déterminé du miroir ne sont pas perçues, à moins que celui-ci, ne soit élevé ou abaissé, ou que l'on porte la tête de la malade soit à droite, soit à gauche, suivant les cas, le regard restant attaché à l'écran. Nous le tenons au-dessus ou bien en arrière de sa tête, mais de telle sorte qu'il se trouve dans le champ du carton, et nous présentons divers objets tels qu'une bague, une montre, une pipe, etc... elle ne tarde guère à les apercevoir, elle en décrit la forme, la couleur. Nous ferons remarquer, ajoute le Docteur Taguet, qu il existe toujours un certain retard dans la perception des objets: c'est ainsi que, si nous substituons brusquement une pièce de 10 centimes, par exemple, à une montre, le sujet n'en continuera pas moins à chercher à lire l'heure, puis tout à coup, il s'écriera: la montre a disparu... Voilà deux sous. »

Cette hyper-acuité, très rare en hypnotisme, n'est pas constante chez le même sujet. Non seulement elle varie selon l'état de santé, mais d'heure en heure et plusieurs fois dans la journée, même au cours d'une expérience. Le sujet se fatigue vite, ne voit plus ou voit mal. Sa faculté visuelle peut aussi s'exercer par éclipses, disparaître et reparaître, parfois aux moments les plus inattendus. Ceci tient surtout à la brutalité des procédés hypnotiques qui fatiguent rapidement les sujets. En magnétisme, les résultats sont beaucoup plus stables.

Cette hyper-acuité, qu'on rencontre en général spontanément, est assez difficile à produire en hypnotisme. On y parvient toutefois, mais beaucoup moins souvent et bien

moins aisément que ne disent certains hypnotiseurs. Voici la manière de procéder. Prenez un carton sur lequel vous avez écrit un mot en très grosses lettres bien distinctes, et présentez-le à votre sujet endormi, en pleine obscurité. Demandez-lui de faire tous ses efforts pour le lire. Renouvelez l'essai.

c) Ouïe. — Le sens de l'ouïe est quelquefois hyperesthésié. Il existe des exemples particulièrement nets:

M. le Docteur Brémaud cite le cas d'un somnambule qui, se trouvant un soir dans son cabinet et regardant à travers les carreaux de la fenêtre, entendait parfaitement un dialogue qui avait lieu à voix basse, à l'autre extrémité de la rue, entre une femme et un ouvrier du port.

D'après les Docteurs Berger et Ladame (de Dambresson), on pourrait faire répéter à un somnambule les mots que l'on prononce dans un tuyau (un stéthoscope, par exemple) posé sur le creux de l'estomac ou dans la région des vertèbres cervicales inférieures. Si l'on pratique cette expérience sur une autre région, le foie, par exemple, la poitrine ou même la tête, le sujet n'entend rien. Cette sensibilité est spéciale à certains sujets. L'essai réussit plus facilement en magnétisme qu'en hypnotisme.

A défaut de ces expériences difficiles, exceptionnelles, on peut constater l'acuité auditive par le procédé suivant: présentez votre montre à une faible distance de l'oreille du sujet et demandez à celui-ci de rassembler toute son attention pour écouter le tic-tac. Reculez alors très lentement votre montre. Le sujet continue à entendre le bruit à une distance beaucoup plus grande qu'à l'état de veille. Nous avons rencontré des sujets qui entendaient le tic-tac de la montre à cinq ou six mètres et quelquefois plus. Plusieurs de nos sujets percevaient ce faible bruit à cinq mètres, à travers une porte fermée. Evitez que le sujet s'auto suggestionne.

d) Olfaction. — On rencontre quelquefois une acuité toute particulière du sens olfactif.

M. le Docteur Taguet a entraîné un sujet qui possédait une telle hyperexcitabilité olfactive qu'il pouvait reconnaître, à l'odeur, les propriétaires des objets qu'on lui donnait à respirer. C'était un sujet exceptionnellement doué. Il ne faut pas espérer réussir de telles expériences avec le premier sujet venu. Ce qui est quelquefois possible, c'est de faire reconnaître l'odeur contenue dans un flacon en donnant au sujet un papier qui a été exposé au-dessus du flacon pendant un laps de temps très court. Après entraînement, quelques secondes suffisent.

Il va de soi qu'au début il faut créer des différences sensibles, comme mettre une bonne et une mauvaise odeur. Nous avons vu des sujets discerner les nuances les plus délicates, après une exposition de plus en plus courte.

Trouble psychiques. — Ils sont très particuliers à cet état.

a) Hyperexcitabilité intellectuelle. — On constate très souvent un développement inattendu des facultés intellectuelles.

Le Docteur Brémaud cite le fait d'un de ses jeunes parents, élève dans un lycée, auquel les sciences mathématiques, tout en lui étant connues, étaient loin d'être familières, et qui, mis en somnambulisme hypnotique, résolvait très rapidement et très élégamment un problème difficile de trigonométrie dont il était fort embarrassé un certain soir, et qui ne l'embarrassa pas moins, une fois revenu à l'état de veille. Mais ce fait d'hyperexcitabilité intellectuelle est un cas isolé; de pareils faits sont difficiles à produire, en hypnotisme; on les obtient avec plus de facilité en magnétisme.

b) Mémoire. — En état de somnambulisme, on constate une reviviscence des souvenirs que l'on croyait depuis longtemps abolis.

Le Docteur Braid cite le fait d'une femme qui, en somnambulisme hypnotique, récitait de longs chapitres de la Bible hébraïque et d'autres livres, alors qu'elle n'avait jamais étudié les langues dans lesquelles elle récitait et qu'elle n'en pouvait dire un mot à l'état de veille. On découvrit à la longue que ce qu'elle récitait elle l'avait entendu lire à haute voix par un ecclésiastique chez lequel elle avait résidé étant jeune fille.

Le Professeur Charles Richet rapporte le fait d'une somnambule qui chantait un air de l'Africaine, alors qu'elle n'avait entendu cet opéra qu'une fois seulement. A l'état de veille, elle était incapable d'en dire le moindre fragment.

Voici un fait que rapporte le Docteur Bottey et qui lui a été communiqué par un de ses confrères, fait qui dénote une hyper-acuité de la mémoire et du sens de la vue en état hypnotique. « On met sous les yeux du sujet, dit-il, une série de feuilles de papier superposées et on lui commande d'écrire sous la dictée. Lorsqu'il a écrit quelques lignes sur la première feuille, on la retire subitement: le sujet continue sur la deuxième feuille sans remarquer l'enlèvement de la première. On lui enlève de même la seconde, la troisième et la quatrième, lorsqu'une série de quelques lignes a été écrite sur chacune de ces feuilles. A chaque fois le sujet reprend son écriture au point exact où il en est resté sur la feuille précédente. Enfin, la quatrième feuille étant épuisée, on lui remet la cinquième entre les mains, en lui disant de relire à haute voix tout ce qu'il a écrit et de ponctuer aux endroits nécessaires, ce qu'il fait avec une exactitude et une régularité vraiment surprenantes, aucun mot n'étant omis et chaque correction correspondant exactement aux points divers des quatre feuilles successivement enlevées.» C'est là un phénomène qu'il ne faut pas s'attendre à rencontrer chez tous les sujets: il est, au contraire, excessivement rare sous cette forme.

Le choc brutal produit, par l'hypnotisation donne, en certains cas, les effets produits par une grande émotion ou une forte tension cérébrale.

On a vu des personnes sur le point de se noyer, revoir toute leur vie en un éclair.

Le Docteur Bottey cite le fait d'un homme qui, traversant la voie ferrée au moment où le train arrivait à toute vitesse, n'eut que le temps de s'étendre entre les rails. Pendant que le train roulait à toute allure au-dessus de lui, la frayeur lui remit en mémoire tous les incidents de sa vie, parmi lesquels nombre de faits insignifiants qu'il croyait avoir oubliés.

Sous l'influence de l'hypnotisme, la mémoire peut être exaltée. Demandez à votre sujet de se rappeler ce qu'il a fait antérieurement. Par exemple, s'il a 25 ans, faites-lui se

rappeler ce qu'il a fait à 24, à 23, 22, 21 ans, etc. Des souvenirs précis lui reviendront sur ses années d'enfance, souvenirs profondément oubliés à l'état de veille.

Voici une expérience facile à faire que suggère le Docteur Bottey. On lit à haute voix, devant un sujet, deux ou trois fois de suite, un passage d'un journal ou d'un livre quelconque. Plusieurs jours après, on endort le sujet, et on lui fait répéter textuellement les phrases lues, alors qu'à l'état de veille il est incapable de s'en rappeler un mot.

Suggestion hypnotique. — En somnambulisme, le sujet est très suggestible. Toutes les suggestions que nous avons indiquées comme pouvant être acceptées à l'état d'e veille, se réaliseront bien mieux encore en somnambulisme.

Dites à votre sujet que tel assistant est un arbre et commandez-lui d'y monter, il fera de son mieux pour grimper, sans souci pour ses vêtements. Affirmez-lui que le tapis est une mare, il fera des détours prudents pour ne pas mouiller ses pieds ou il se jettera dedans pour sauver une victime hypothétique. Veillez à ce qu'il ne se précipite pas trop fort, car il agit avec une conviction entière et risquerait de se blesser, mais, s'il peut se pencher du bord et ramener en sûreté la prétendue victime, il vous donnera la scène complète d'un sauvetage où personne ne court aucun danger.

Vous pouvez lui faire jouer des scènes plus divertissantes. Dites-lui que la table est une voiture. S'il se croit le cocher, il montera dessus, fouettera ses chevaux absents et s'impatientera contre eux. S'il est voyageur, il se placera sous la table, passera la tête parfois, se plaignant que les chevaux n'avancent pas ou que son automobile à une panne, se mettant dans une colère d'autant plus réjouissante qu'elle est sans objet et sans effet.

Vous pouvez aussi lui faire prendre l'ammoniaque pour un parfum délicieux ou, réciproquement un excellent parfum pour une odeur fétide. Mais, ici encore, agissez avec prudence. Si vous donnez de l'ammoniaque à respirer au sujet, rappelez-vous que, si pendant le sommeil hypnotique, les sens fonctionnent à votre volonté, les organes et les tissus peuvent rester affectés et que vous ne devez pas faire payer le divertissement de votre auditoire par une incommodité du sujet. Vous pouvez créer de même des illusions du goût, faire manger à votre sujet une pomme de terre ou une carotte crue en lui disant que c'est de l'ananas ou une pêche délicieuse, il mangera son légume avec une conviction parfaite et le trouvera succulent. Faites-lui respirer une boîte à poudre de riz en disant que c'est une tabatière, il éternuera. De même, il se grisera avec une boisson enivrante représentée par de l'eau claire. Non seulement vous pourrez lui faire jouer des personnages humains, le chef de gare, la nourrice, le contrôleur des omnibus, mais encore les animaux. S'il croit être chat, il miaulera, griffera, se roulera, à terre, etc.

Il vous est facile de limiter la suggestion à un seul organe, le sujet vous verra beau d'un œil et laid de l'autre et son impression le surprendra vivement. Vous pouvez aussi lui faire trouver une odeur exquise par une narine et désagréable par l'autre. Il vous est encore possible d'abolir un sens totalement ou partiellement, par exemple, de permettre au sujet de vous voir de l'œil gauche et non de l'œil droit.

Vous pouvez suggérer à votre sujet n'importe quel mouvement, il l'exécutera aussitôt, que ce soit applaudir, battre les tapis, piétiner, répéter toujours une même phrase, accomplir continuellement tel geste ou le faire alternativement avec un autre. Vous

pouvez donner une suggestion qui persistera au réveil. Ces actes seront accomplis soit immédiatement après le réveil, soit à une échéance plus ou moins longue.

Suggestion post-hypnotique. — La suggestion donnée en sommeil peut s'accomplir après le réveil. Elle se réalise à l'échéance fixée, que ce soient des heures, des jours, des semaines, des mois même après l'expérience.

Commencez par des suggestions à brève échéance. Dites à votre sujet: « lorsque vous serez éveillé, telle idée vous viendra, vous ferez tel geste, vous direz tel mot ». Il est bon de rattacher le moment où il doit accomplir l'acte suggéré par vous à un fait tangible qui le lui rappelle : par exemple : « Quand je frapperai dans mes mains, vous ôterez vos manchettes. » Tout autre mode de rappel peut convenir: le moment où la pendule sonnera telle heure, où tel objet tombera, où vous frapperez contre un verre, lorsque telle personne dira « bonjour » au sujet... Mais il est utile de fixer un moment précis. Soutenu par un rappel de mémoire, votre sujet exécutera tous vos commandements.

Vous pouvez supprimer au sujet l'usage entier ou partiel d'un sens, faire disparaître de son champ visuel telle personne ou telle chose. Ceci donne des expériences faciles à réaliser et qui sont toujours d'un grand attrait. Ainsi, dites à votre sujet qu'une fois à l'état de veille, il ne vous verra plus. Sitôt éveillé, votre corps s'efface de sa vue: il vous entend, vous touche et est étonné de ne vous voir nulle part. Supprimez tel ou tel objet. La table, la chaise, ou toute autre chose s'effacera de ses yeux. Si vous lui ordonnez de marcher dans ce sens, il se heurte contre les objets qu'il ne voit pas. Vous pouvez faire durer cette suggestion des jours entiers. Nous avons suggéré à de bons sujets hypnotiques de ne plus voir la moustache, les souliers ou le chapeau de telle personne pendant un laps de temps déterminé, quelquefois des semaines, et cette suggestion a toujours été obéie. Toutefois, comme ces expériences pourraient être simulées, elles gagnent en intérêt lorsqu'on les réalise sur des personnes incrédules et qui n'ont aucun intérêt à les faire réussir.

Vous pouvez contracturer un membre à échéance et, selon le degré de suggestibilité de votre sujet, l'échéance pourra être longue et la contracture plus puissante. Dites, par exemple: « lorsque vous serez éveillé, je vous dirai: comment allez-vous ? A ce moment, vous aurez le désir de vous en aller et, quand vous toucherez le bouton de la porte, votre bras entrera en contracture. »

Vous pouvez créer des illusions de tous les sens et toutes les hallucinations que vous désirez. Ordonnez au sujet de ne pas voir, de ne pas entendre, de ne pouvoir articuler un son. Affligez-le de daltonisme, c'est-à-dire supprimez de sa vue la notion de certaines couleurs, le rouge et le vert, par exemple. Vous pouvez même lui ordonner de prendre ces couleurs l'une pour l'autre. Certains sujets à qui j'avais supprimé la perception du vert ne voyaient pas les pelouses des squares et se promenaient dessus croyant être sur une grande étendue de sable.

Vous pouvez fixer la durée de la suggestion. Dites: « vous serez aveugle, ou muet, ou sourd pendant 10 minutes », le sujet retrouvera l'usage de son sens après ce laps de temps. II en sera de même pour la suggestion des actes que vous avez ordonnés: « vous danserez, chanterez ou ferez telle autre chose pendant 10 minutes ». Les 10 minutes écoulées, le sujet s'arrêtera.

Il est également possible de produire une action sur les organes. Dites à votre sujet: « Vous avez faim ou soif, ou envie d'uriner, ou vous êtes en sueur «..Bientôt son état physiologique sera celui que vous avez indiqué. C'est une expérience que produirez avec facilité. Agissez tout de même avec prudence: ne faites pas se succéder deux expériences qui pourraient donner un changement trop brusque. On a vu un expérimentateur, peu au courant des actions qu'il produisait, suggérer successivement à son sujet la pensée qu'il était en sueur, et tout de suite après, qu'il se plongeait dans une piscine glacée. Le sujet, saisi par un si brusque changement de température, souffrit plusieurs jours d'une telle action.

Soyez également très prudent, si vous ordonnez à votre sujet d'avoir des nausées ou des vomissements. Par contre, il vous est loisible de vous rendre très utile à votre sujet en le suggérant dans le sens qui est profitable à son organisme. On a vu des sujets très nerveux, atteints de constipation, guéris, après suggestion en état hypnotique, par des pilules de mie de pain, administrées avec l'ordre de les sentir faire leur effet à une heure déterminée.

Si votre sujet ne présente aucun trouble cardiaque, vous pouvez lui suggérer qu'il subit une saignée: vous le voyez pâlir et tomber en défaillance. On a même vu des sujets tomber en syncope. Ne renouvelez toutefois pas l'expérience faite à Copenhague sur un condamné à mort qui, à l'état de veille, subit la suggestion qu il allait mourir les veines ouvertes. On fit une très légère piqûre aux points de saignée; on fit, au même moment, couler de l'eau tiède sur le sujet qui, les yeux bandés, croyant que c'était son sang qui s'échappait, mourut promptement.

Vous pouvez donner à votre sujet une suggestion à échéances successives, par exemple, celle-ci: « Vous reviendrez tous les mardis à pareille heure ». Le sujet se présentera chez vous, laissant ses occupations, tant la décision de sa volonté sera nécessitée par vos ordres. Cette suggestion réussit d'autant mieux que le sujet est plus sensible à l'hypnotisme.

Nous l'avons dit: si la suggestion porte atteinte aux intérêts, aux sentiments ou aux convictions du sujet, elle n'a pas ou peu de prise. Si elle est imposée violemment, elle produit une telle lutte que le sujet se réveille. On voit, dans des séances publiques d'hypnotisme des sujets poignarder une personne de l'assistance avec un couteau en papier ou voler la montre de l'expérimentateur. Soyez assuré que le sujet sait parfaitement que le couteau est sans danger et que la montre sera restituée à la fin de la réunion. Si vous essayez de produire les mêmes effets, dans des circonstances où ils seraient répréhensibles et dangereux, le sujet n'obéit pas. Nous en avons déjà donné les raisons, et il est heureux qu'elles existent, sans quoi les plus honnêtes gens pourraient devenir des criminels aux mains d'un expérimentateur sans scrupules. Mais il n'en est rien.

Production de l'état somnambulique. — Tous les procédés que nous avons précédemment indiqués sont bons pour produire le somnambulisme. Si le sujet est en catalepsie, on obtient le somnambulisme par simple occlusion dés paupières. Il suffit d'abaisser doucement les paupières supérieures avec les deux pouces. Si les paupières présentent une résistance, si légère soit-elle, la surmonter en les frictionnant légèrement.

Le somnambulisme s'obtient également en soufflant doucement sur les globes

oculaires: le regard' perd sa fixité et les paupières se ferment. Même résultat en frictionnant le sommet de la tête avec un ou plusieurs doigts.

Sur des sujets très entraînés, on obtient d'emblée le somnambulisme hypnotique par pression des globes oculaires ou d'une zone hypnogène. Le tact de l'expérimentateur consiste à savoir doser sa pression, car si l'action hypnogène est trop forte, on dépasse le stade et le sujet tombe en léthargie.

Procédés de réveil. — Tous les procédés de réveil dont nous avons déjà parlé sont bons: souffle léger mais prolongé (le souffle violent arriverait à un résultat opposé, en plongeant le sujet en léthargie), frictions douces, etc. Le simple, fait de soulever les paupières détermine le réveil chez les sujets très sensibles, mais, ici encore, il faut agir avec douceur, car, si vous releviez les paupières avec brusquerie, ce mouvement créerait la catalepsie.

Doit-on craindre que le sujet ne se réveille pas ? Non. Laissé à lui-même le sujet sort naturellement de l'hypnose comme il sort du sommeil naturel. Il faut quelquefois un certain nombre d'heures. Voulant être fixé sur cette durée, le Docteur Bottey a tenté plusieurs expériences: un de ses sujets s'est éveillé de lui-même après 7 heures, un autre après 22 heures seulement.

Au réveil, le sujet ne conserve aucun souvenir des événements qui se sont passés au cours du somnambulisme. Il oublie également les suggestions qu'il a reçues.

Etat léthargique

Dans cette phase du sommeil, la résolution musculaire est complète. La volonté n'a plus aucun pouvoir directeur sur les muscles. La tête du sujet est inclinée sur une épaule, les membres sont flasques et, si on vient à les soulever, ils tombent lourdement. Le sujet est hors d'état de se tenir debout, aussi, avant de le placer dans cet état, faut-il avoir grand soin de l'allonger ou de le faire asseoir.

Lorsque l'état léthargique n'est pas franc, soit que le sujet soit peu entraîné, ou qu'il n'ait que de faibles qualités hypnotiques, la résolution musculaire peut n'être pas aussi complète. Quelquefois le sujet fait entendre des ronflements, mais c'est très rare.

Les muscles élévateurs des paupières sont en résolution et les paupières tombent de leur propre poids sur les globes oculaires. Lorsque l'état léthargique est nettement accusé, les paupières sont complètement immobiles. Quelquefois, elles sont animées d'un léger frémissement plus ou moins continuel. On peut même noter quelques battements, mais ceux-ci disparaissent rapidement à mesure que la léthargie se précise. Si nous soulevons les paupières, nous voyons les globes oculaires révulsés, les regards dirigés en haut. Ils sont complètement immobiles en cette position.

Hyperexcitabilité neuromusculaire. — C'est surtout en léthargie qu'on note une hyperexcitabilité neuromusculaire très nette. On sait en quoi elle consiste. Vient-on à

exciter un muscle ? Il entre en contraction. Cette excitation peut être provoquée par frictions, pincements, percussions faits sur la masse musculaire, sur le tendon, ou sur le nerf qui commande le muscle. On peut mettre en valeur cette hyperexcitabilité neuromusculaire par des malaxations profondes, en frappant les masses musculaires avec les doigts, la paume de la main, un percuteur, ou un vibrateur mécanique, soit encore par une forte compression exercée avec les doigts ou un objet dur. Chez les grands nerveux, les contractures sont extrêmement puissantes.

La contracture d'un muscle peut être transférée dans le même muscle du côté opposé, ou d'un muscle à son antagoniste. On peut encore la transférer par action croisée, du bras droit à la jambe gauche, et vice versa. Le visage se prête à des transferts d'un effet curieux. Par exemple, donnez à un côté de la face l'expression de la douleur et faites rire l'autre moitié. Il suffit d'exciter le muscle commandant l'expression désirée.

Le transfert de la contracture s'obtient en répétant sur le second muscle une action identique à celle qui a déterminé la contracture du premier. Chez les grands nerveux, cette contraction est pour ainsi dire instantanée. On peut comme nous l'avons déjà dit, provoquer le transfert au moyen d'un aimant.

La contracture cède par une friction ou une malaxation assez énergique du muscle contracté. Au réveil, s'assurer que le sujet a retrouvé la souplesse de tous ses membres.

Contractures. — Bien que le sujet soit en parfaite résolution musculaire, on peut, comme nous venons de le voir, produire des contractures très puissantes. En dehors du processus que nous venons de décrire, il est possible de produire des contractions par un mouvement violent. Vient-on à élever brusquement le bras d'un sujet très sensible ou à retendre avec force dans le geste d'un coup de poing, le membre garde la position donnée. Mais c'est la un phénomène exceptionnel. En général, les muscles n'entrent en contraction que sous l'influence d'une excitation directe. Si on renouvelle le même geste avec l'autre bras, celui-ci reste aussi en contracture; il n'y a pas nécessairement transfert.

image

Fig. 205

Points moteurs des principaux muscles de la face.

1, frontal. — 2, sourcilier. — 3, orbiculaire palpébral supérieur — 4, pyramidal du nez. — 5, palpébral inférieur. — 6, grand zygomatique. — 7, petit zygomatique. — 8, élévateur commun de l'aile du nez et de la lèvre supérieure. — 9, transverse du nez. — 10, triangulaire des lèvres.

image

Fig. 206

Phénomène d'hyperexcitabilité neuromusculaire

En excitant simultanément les muscles grand zygomatique (n° 6 de la fig. ci-contre) et orbiculaire palpébral inférieur (n° 5) d'un sujet en léthargie on obtient l'expression du rire franc. (d'après Duchenne).

On a pu produire des contractions de toute la moitié du corps par une action très indirecte. Le Docteur Bottey dit qu'en soufflant fortement dans une oreille ou en chatouillant avec insistance une des narines, on fait entrer en, contracture les membres de ce côté, mais c'est un fait exceptionnel. Pour faire céder la contracture, il suffit d'exercer au même endroit une action analogue, mais plus douce.

Le Docteur Erb a déterminé quelques mouvements des membres d'un côté du corps en faisant passer un courant galvanique sur la moitié opposée du crâne.

Perturbations sensorielles. — En léthargie, le sujet n'a plus l'usage de ses sens : il n'entend plus, ne voit plus, ses paupières sont fermées. Si l'état est nettement caractérisé, on peut tirer un coup de revolver à ses côtés sans qu'il manifeste aucune émotion. Le sens du goût est aboli: on peut placer dans la bouche du sujet les substances les plus amères, de l'aloès, par exemple, sans qu'il en soit le moins du monde incommodé. Il en est de même pour l'odorat. Les odeurs les plus vives ne sont pas perçues.

image

Fig. 207

Phénomène d'hyperexcitabilité neuromusculaire

A gauche, expression de la réflexion, obtenue par la contraction du muscle orbiculaire palpébral supérieur (n° 3).

image

Fig. 208

Phénomène d'hyperexcitabilité neuromusculaire

A droite, expression de l'agression, obtenue par la contraction du muscle pyramidal du nez (n° 4). D'après les travaux de Duchenne.

La sensibilité du sujet a disparu. Elle est tellement obnubilée qu'on a pu faire, dans cet état, des accouchements et des opérations chirurgicales, sans que le patient éprouve une douleur quelconque. La peau, en particulier, est insensible.

Perturbations psychiques. — Le sujet est passif. Il semble avoir perdu toute notion de sa personnalité et cette perte est plus profonde qu'en tout autre état du sommeil. Comme ses sens, ses facultés sont abolies. Il n'est plus apte à subir de» suggestions.

Production de la léthargie. — Cet état s'obtient secondairement en transformant l'état somnambulique. On peut user de tous les procédés dont nous avons déjà parlé; occlusion des paupières, souffle sur les yeux, friction du sommet de la tête, pression d'une zone hypnogène ou d'un organe (globes oculaires, lobes des oreilles, etc.), son assez fort et continu, etc...

On peut déterminer d'emblée la léthargie en usant d'un procédé violent: fixation des yeux du sujet sur une très vive source de lumière, occlusion des paupières accompagnée d'une pression assez forte sur les globes oculaires, forte pression exercée sur un organe ou

sur une zone hypnogène, etc. Mais ce sont là des procédés brutaux et par conséquent dangereux. Il est de notre devoir d'en détourner nos élèves.

Si nous cherchions à endormir un sujet au-delà de la léthargie, que se produirait-il ? En hypnotisme, on ne saurait produire d'état nouveau: si l'on poursuit l'action, on amène le réveil. Au contraire, en magnétisme, après la léthargie apparaît toute une série de phénomènes: extériorisation de la sensibilité, dédoublement. On le voit, les sommeils sont très différents et ne sauraient être confondus.

Cessation de l'état léthargique. — Tous les procédés de réveil que nous avons déjà étudiés peuvent être mis en œuvre: souffle léger mais continu sur les yeux, friction d'une zone hypnogène, son doux, aspersion d'eau froide sur le visage ou contact sur une partie découverte du corps d'un linge mouillé, etc. Il est de la plus grande imprudence de réveiller brusquement. Il faut donc proscrire complètement le procédé qui consiste à soulever brusquement les paupières du sujet en léthargie et à lui souffler fortement sur les globes oculaires mis à découvert. En procédant ainsi, le sujet a un sursaut, il semble réveillé, mais il conserve une sorte d'hébétude. Ce réveil en sursaut peut amener des troubles congestifs de la tête, des maux de tête, des migraines, qui persistent parfois assez longtemps. Il faut agir doucement.

Chez des sujets très sensibles, nous avons souvent amené le réveil simplement en ouvrant très doucement les paupières.

Eveillé, le sujet doit être parfaitement à son aise. S'il accuse une lourdeur de tête, si légère soit-elle, la faire cesser avec du souffle froid au front. S’il a les membres endoloris du fait des contractures provoquées, frictionner doucement les muscles un temps suffisant pour que toute trace de raideur et de fatigue disparaisse complètement.

LES ÉTATS HYPNOTIQUES INTERMÉDIAIRES

Le somnambulisme éveillé ou veille somnambulique. — L'état de fascination. Une expérience de Donato. — Les recherches du Docteur Brémaud. — Première expérience. —Deuxième expérience. — Troisième expérience. — Quatrième expérience. — Cinquième expérience. — Sixième expérience. — Septième expérience, — Huitième expérience. — Neuvième expérience. — Dixième expérience. — Hémi-hypnotisme.

Le somnambulisme éveillé

Les états que nous venons de décrire ne se présentent pas toujours avec toute la netteté désirable. Cette netteté ne peut être obtenue que par un entraînement dont la durée dépend de l'état de sensibilité du sujet. Tel arrivera d’emblée à la catalepsie, mais si vous persévérez dans votre action, il ne présentera aucun des symptômes du somnambulisme et de la léthargie, ou bien il tombera dans un état de passivité mal défini. La netteté de cet état nouveau ne viendra que par la répétition des expériences.

Il est utile de connaître ces états intermédiaires qui se rencontrent fréquemment au début de l'entraînement. vous voulez, par exemple, faire passer votre sujet de la catalepsie au somnambulisme. Vous arrêtez l'action hypnogène dès que vous constatez la disparition des signes caractérisant la catalepsie. Les signes de l'état somnambulique n'apparaissent pas immédiatement. Votre sujet est souvent dans un état fruste, intermédiaire entre la catalepsie et le somnambulisme. Ce nouvel état présente des signes des deux états. Ainsi en catalepsie votre sujet gardait la position donnée, celle du génie de la Bastille, par exemple. Vous continuez l'hypnotisation: le sujet quitte cette pose pour une plus commode. Mais, si, à ce moment précis, vous faites cesser toute action, le sujet a perdu la faculté de garder les attitudes; il n'est ni en catalepsie, ni en somnambulisme, mais entre ces deux états.

Un état intermédiaire que nous devons connaître, c'est celui que certains hypnotiseurs ont appelé le somnambulisme éveillé ou la veille somnambulique. Déjà, les élèves de Charcot avaient remarqué que, lorsqu'un sujet exécute une suggestion post-hypnotique, il n'est plus à l'état de veille. Vient-on à le questionner au moment où il accomplit sa suggestion, il ne sait pourquoi il se conduit de la sorte. La mémoire lui fait défaut; ses facultés psychiques sont perturbées. Il est dans un état de lourdeur, d'engourdissement plus ou moins accusé. Le sujet a les yeux ouverts, mais ses regards ne sont, pas fixes, ils sont vagues et perdus dans l'espace. Il présente de l'anesthésie cutanée. Et, pourtant, il a toutes les apparences dé l'état de veille.

Le sujet se trouve dans un état intermédiaire entre la veille et l'état suggestif. Un léger souffle sur le front le remet en possession de tous ses sens, de toutes ses facultés. Complètement réveillé, il ne se rappelle pas les actes qu'il a accomplis, à moins que vous ne lui demandiez de faire effort. Alors il y parvient, mais sans comprendre le motif qui l'a poussé à commettre de telles actions.

L'état de fascination

Un état intermédiaire, plus curieux, est celui que le Docteur Brémaud a baptisé état de fascination. Précisons d'abord en quoi consiste la fascination hypnotique.

C'est le célèbre hypnotiseur Donato — un belge, qui, de son vrai nom, s'appelait le baron d'Hont, mort en 1900 (Plusieurs hypnotiseurs de théâtre et des prestidigitateurs ont usurpé depuis le nom de Donato, mais le vrai Donato est mort.) — qui mit en vogue ce procédé hypnotique.

Voici en quoi il consiste: l'opérateur attache son regard à la racine du nez de la personne à influencer et commande à celle-ci de le regarder avec la plus grande énergie, dans ure œil ou à la racine du nez. Cette fixation est faite d’une très faible distance — les nez se touchant ou presque; elle détermine donc un strabisme convergent (le sujet est forcé de loucher); il en résulte une fatigue excessive des organes visuels qui fait perdre au sujet nerveux le contrôle sur lui-même. On constate alors les premières manifestations hypnotiques: troubles moteurs et sensitifs, perturbations sensorielles. Le sujet est très suggestible, tout en restant éveillé.

En continuant l'action, le sujet tombe en état de fascination, en catalepsie, et même dans un état de sommeil plus profond.

Voici, à titre d'exemple, une expérience de Donato. La relation nous en est fournie par le Docteur Servais:

« Sur les yeux d'un homme qu'il aborde pour la première fois, Donato fixe son regard étrange et troublant. L'homme cherche à éviter ce regard qui l'obsède, ses efforts sont vains; il reste cloué sur place, l'œil rivé à la prunelle étincelante du fascinateur. Il veut parler. Donato fait un geste, et le patient devient aussi muet qu'immobile. Notez que celui-ci n'est pas endormi. Il est parfaitement éveillé et se rend distinctement compte de l'impuissance où Donato le réduit. Tout à l'heure il perdra conscience de ses actes, ce sera une autre phase, mais jamais le sommeil ne surviendra à moins que l'expérimentateur ne le veuille et n'agisse en conséquence. Le patient est-il assis ? Il ne peut se lever. Est-il debout ? Il ne peut ployer les genoux ou fléchir le corps. A-t-il la main ouverte ? Il ne peut la fermer.

« A la rigueur, continue le Docteur Servais, ce qui précède pourrait bien être caractérisé par l'expression « stupeur provoquée », mais voici ce qui augmente la portée des expériences et déroute les chercheurs d'explications. De même que, d'un regard ou d'un geste, Donato provoque la paralysie totale ou partielle du corps, il lui suffit d'un geste ou d'un regard pour provoquer un trouble profond des fonctions intellectuelles: l'exaltation, l'abolition ou la perversion complète des sens spéciaux. Il développe des hallucinations inconcevables, procure des sensations trompeuses ou fait éprouver des sentiments imaginaires: il fait voir et toucher des objets qui n'existent point, il transforme l'aphone en ténor, le silencieux en bavard et la baryphonie en volubilité. Il déride les sévères, fait pleurer les rieurs, rend graves les plaisants et audacieux les craintifs. Il donne le frisson à celui qui a chaud et fait transpirer l'homme transi. Sous son influence, les gens sérieux tiennent des discours frivoles et les moins ingambes exécutent les sauts aussi accentués qu'obligatoires. Nous n'exagérons pas. C'est le cas ou jamais de dire que le vrai peut quelquefois n'être pas vraisemblable. »

Nous avons vu, en effet, avec quelle facilité une personne hypnotisable peut être suggérée. Le Docteur Servais exagère néanmoins lorsqu'il dit que Donato a pu transformer une personne aphone en ténor (?). Mais il n'en est pas moins vrai qu'il est relativement facile de produire, sur une personne nerveuse, les autres phénomènes.

Ce qui donnait une très grande influence à Donato, c'était son regard. « La puissance de Donato vient de la fascination de son regard, nous dit Ed. Cavaillon. Il a l'air d'un lion indompté, lorsqu'il veut dominer ses sujets. Son œil brille et rayonne comme celui d'un fauve dans la nuit. » (Ed. Cavaillon. — La fascination magnétique.)

Les expériences de Donato firent grand bruit et suscitèrent bien des polémiques.

Nous avons déjà dit qu'après la découverte de Braid — faite en 1843 — l'hypnotisme tomba dans l'oubli. En France, en 1858, les Docteurs Velpeau et Broca avaient bien communiqué à l'Académie des Sciences des phénomènes d'hypnotisme, mais ce n'est guère qu'en 1875 que la question reprit un vif intérêt. Cette année-là, Donato présenta à Paris ses expériences d'hypnotisme et de fascination avec un tel luxe de réclame, qu'il attira l'attention du monde littéraire et scientifique. Peu après, à l'Hôpital de la

Salpetrière, Charcot présentait lui aussi, avec la même publicité, des phénomènes d'hypnotisme.

Donato et Charcot étaient en désaccord. Donato affirmait pouvoir hypnotiser des personnes saines; Charcot entendait limiter les possibilités de l'hypnotisme aux seuls hystéro-épileptiques.

Pour élucider cette alternative qui troublait son esprit, un médecin de la marine, le Docteur Brémaud, se décida, après huit séances données à Brest par Donato, à rechercher les nombreux sujets que cet hypnotiseur avait soumis à ses expériences. Il en trouva un certain nombre, les interrogea et renouvela sur eux les faits dont il avait été témoin.

Les recherches du Docteur Brémaud avaient un triple but:

1° dévoiler la supercherie si elle existait, car on accusait Donato de se servir de compères simulant les manifestations hypnotiques; 2° établir, s'il était possible, la réalité des phénomènes annoncés, mais en les rattachant à des troubles nerveux selon la doctrine de Charcot; 3° ou, enfin, contrôler l'opinion émise par Donato, à savoir que les troubles hypnotiques sont bien réels mais qu'ils peuvent être produits sur des personnes ne présentant aucune névrose.

Le Docteur Brémaud se livra à cette enquête pendant quatre mois et voici le résultat de ses efforts. Après avoir examiné environ 60 sujets qui avaient pris part aux expériences publiques de Donato, il ne se trouva, parmi eux, aucun malade. Il reproduisit tous les phénomènes obtenus par Donato, non seulement sur les jeunes personnes qui s'étaient prêtées aux expériences de l'hypnotiseur, mais il les provoqua, pour la première fois, chez des sujets absolument sains, qui n'avaient jamais vu Donato, et n'en avaient même pas entendu parler.

En réalité, nous l'avons dit, les troubles de l'hypnotisme peuvent être produits non seulement sur les grands névrosés (hystériques, épileptiques, choréiques, etc.), mais aussi sur un grand nombre de personnes paraissant très bien équilibrées qu'on englobe sous le terme vague de « nerveuses ». Toutefois, si, sur les grands névrosés, on peut produire toute la série des manifestations jusqu'à la léthargie, on ne peut guère, sur de simples « nerveux », que provoquer des troubles à l'état de veille.

Pour obtenir une hypnotisation plus rapide, le Docteur Brémaud fut amené à modifier le procédé de Donato. Il fit précéder la fascination de manœuvres très brutales dans le but d'amener une forte congestion de la tête et d'augmenter la sensibilité hypnotique de la personne soumise à l'expérience. Il obtint ainsi des manifestations plus intenses constituant ce que le Docteur Brémaud appelle l'état de fascination.

Pour amener une forte congestion encéphalique, le Docteur Brémaud utilisait une manœuvre très brutale: le tournoiement. Le sujet étant debout, les bras tombant le long du corps, il le faisait tourner sur lui-même le plus rapidement possible, en le prenant par les épaules. Si ce procédé n'amenait pas les troubles désirés, le Docteur Brémaud faisait baisser le sujet pendant un certain temps, la tête très rapprochée du sol. Lorsque la congestion avait atteint son plus haut point d'intensité, il commençait la fascination qu'il pratiquait comme Donato, mais en ayant soin de se placer dans une pièce très fortement éclairée, ses yeux en face de la source lumineuse, le sujet tournant le dos à celle-ci.

L'œil peut être remplacé par une boule métallique brillante. La chaleur, une certaine réplétion de l'estomac ont paru au Docteur Brémaud des conditions très efficaces pour la provocation rapide de l'état de fascination.

Les premiers signes d'hypnotisation sont parfois lents à se produire, mais il se forme très rapidement une sorte de susceptibilité particulière, un entraînement véritable et alors les effets se manifestent avec une extrême rapidité, variable cependant suivant les sujets et la disposition où ils se trouvent.

En état de fascination, le sujet — le Docteur Brémaud n'a pu provoquer l'état de fascination que chez les hommes — présente certaines caractéristiques de la catalepsie, notamment: insensibilité cutanée, immobilité de tous les muscles, fixité du regard. Le sujet conserve toutes les attitudes qu'on lui donne, mais il a conscience de son état sans qu'il lui soit loisible de se soustraire à l'emprise de l'hypnotiseur. Il paraît éveillé.

Pour faire connaître sa découverte, le Docteur Brémaud fit des expériences dans les milieux scientifiques, notamment à la Société de Biologie en 1884. Dans la même année il fit, le 16 janvier, une série d'expériences devant la Société Historique. En voici le compterendu, tel que nous le donne l'auteur; il nous fixe très exactement sur les caractéristiques de cet état de fascination.

Expériences du Docteur Brémaud

1re expérience. - Sujet: M. Z..., 23 ans, brun, sanguin, vigoureux.

« Je regarde vivement, brusquement et de très près ce jeune homme, dit le Docteur Brémaud, en lui enjoignant de me regarder avec toute la fixité dont il est capable; l'effet est foudroyant, la figure s'est injectée, l'œil est grand ouvert, les pupilles dilatées, les vaisseaux de la conjonctive ont subi une dilatation considérable, le pouls de 70 est passé à 120; le regard du sujet est dorénavant fixé sur mes yeux; je recule, M. Z... me suit; sa démarche est singulière; la tête est projetée en avant, les épaules relevées, les bras pendant le long du corps. Dans la course à laquelle M. Z... se livre pour me suivre, ses bras restent immobiles; sa figure a pris une apparence particulière, toute expression a disparu, les yeux sont fixes, les traits figés; pas une fibre ne remue, pas une parole ne sort de ses lèvres immobiles, le masque est pétrifié. Il semble qu'il ne reste plus dans ce cerveau qu'une idée fixe: ne point quitter le point lumineux de mon œil. Parlez-lui, il ne vous répondra pas; insultez-le, pas une fibre de son visage ne tressaillira; frappez-le, il ne sentira pas la douleur: l'analgésie est évidente, les pincements, les chatouillements, ne produisent aucune modification de mouvement, et pourtant M. Z... a conscience de son état, il a entendu, tout ce qui se dit, et, revenu à l'état normal, il rendra compte de tout ce qu'il aura éprouvé. Pour le faire sortir de cet état de fascination, car c'est bien là, ce me semble, l'état de l'oiseau devant le serpent, un souffle sur l'œil va suffire; je souffle, la scène change; la figure a repris instantanément sa mobilité, la congestion a disparu; les bras, les épaules ont repris leur liberté d'action; la sensibilité cutanée est maintenant normale et M. Z... qui semble soulagé et étonné va vous dire qu'il a eu conscience de toute cette scène, mais qu'il est incapable de manifester sa volonté; il se sentait lié à mon regard par un lien plus fort que lui-même. »

Ce ne sont pas là les seules particularités de cet état de fascination. L'une des plus étranges est la tendance à l'imitation qui fait de ce nouveau sujet le copiste servile de son hypnotiseur.

2e expérience. — Sujet: M. Cr... employé de l'administration de la marine.

« Sous l'influence d'un regard fixe et rapproché, continue le Docteur Brémaud, en quelques secondes, M. Cr... prend la même attitude de tête, de bras, d'épaules que le précédent sujet; on remarque la dilatation exagérée des pupilles, l'accroissement de rapidité du pouls et l'analgésie. De ces symptômes, il en est deux qu'il semble absolument impossible de simuler et qui mettent l'expérimentateur en garde contre toute supercherie, c'est l'élévation subite du pouls et cette dilatation considérable et instantanée de la pupille.

« Dans l'état où se trouve M. Cr..., la faculté ou plutôt l'instinct d'imitation, n'étant plus réglé par la volonté et par le libre jeu des facultés de la raison, se manifeste avec une énergie bizarre. Je ris, M. Cr... rit aussi; je lève les bras, même mouvement du sujet; je saute, il saute...; je grimace, il grimace...; les diverses expressions que prend ma figure se reflètent aussitôt sur la sienne. Enfin, si mon corps et ma figure restant immobiles, je parle, M. Cr... répète toutes mes paroles avec une parfaite imitation d'intonation musicale. Il répète de même avec une imitation scrupuleuse d'accentuation et de prononciation quelques phrases d'allemand et d'anglais, d'espagnol, de russe et de chinois, prononcées par divers auditeurs.

« Cet état bizarre se dissipe instantanément par l'action d'un léger souffle sur les globes oculaires et M. Cr..., ayant repris sa complète liberté d'action, n'a aucun souvenir de ce qui vient de se passer; la longue durée de l'expérience, le prolongement de cet état nerveux entraînent presque toujours la perte de la mémoire des faits accomplis pendant ce laps de temps. »

3e expérience. — Sujet M. Z...

« Ce jeune homme est, en près de deux secondes, plonge dans le même état de fascination et présente les symptômes déjà signalés. Je le fais passer rapidement par toutes les phases d'imitation et d'attraction que j'ai décrites. Et maintenant, lui saisissant le bras, j'en froisse rapidement toutes les masses musculaires; le membre est devenu rigide comme une barre de fer, le poing est violemment contracté ; la contracture est tellement forte que le bras devient exsangue, les chairs ont pâli et on peut à la main constater un refroidissement marqué des parties ainsi contracturées. Essayez de faire plier ce bras et décidez si la force en ce moment déployée par M. Z... n'est pas hors de rapport avec sa musculature et sa vigueur normale. Quelques légers coups sur le muscle biceps, un souffle sur l'œil, la contracture disparaît et M. Z... revient à son état normal.

« La fascination peut s'obtenir sur certains sujets avec une rapidité foudroyante. Si, profitant de cette rapidité, on provoque l'invasion de l'état nerveux au moment où le sujet exécute un mouvement violant mais volontaire, la contracture s'empare aussitôt des muscles volontairement contractés, le mouvement reste inachevé, le membre étant fixé dans la situation qu'il occupait au moment précis où a eu lieu la production de l'état. »

4e expérience. — Sujet: M. C...

« Je prie M. C... de fermer vigoureusement le poing et, l'élevant au-dessus de sa tête, de le faire vigoureusement tomber sur mon épaule; tant que je ne le regarde pas, il a exécuté ce mouvement avec une force qui fait honneur à sa musculature et témoigne de sa parfaite indépendance et liberté d'esprit; mais au moment où pour la troisième fois, il va frapper, je le fixe brusquement... le bras reste suspendu, le poing fermé, le membre agité de mouvements quasi tétaniques; c'est que la fascination est survenue, pétrifiant M. C... dans l'accomplissement de son geste énergique; le poing ne s'abattra pas..., tout mouvement volontaire a disparu, le bras est maintenant en contracture complète et reste en repos.

« Un léger froissement du bras fait disparaître la contracture. Un souffle sur l'œil fait revenir le sujet à son état normal.

« Tous les groupes musculaires peuvent être frappés de contracture, et on peut aussi déterminer l'impossibilité de la locomotion, l'impuissance de la parole. »

5e expérience. — Sujet: M. Z...

« Je prie M. Z..., poursuit le Docteur Brémaud, de vouloir bien compter à haute voix et le plus fort possible : un... deux... trois... etc. Je le regarde maintenant de très près, en le priant de fixer son regard sur le mien; aussitôt sa parole hésite..., il poursuit cependant, faiblement..., sept..., huit..., neuf... puis se tait. L'état de fascination est survenu, entraînant la contracture des muscles masséters; plus un son ne peut sortir de ses lèvres étroitement serrées l'une contre l'autre. Dans cet état, M. Z... me suit et imite les mouvements que je fais moi-même, mais je l'arrête et froisse vivement le bras droit; ce membre se contracture. Remarquez cet état bizarre. Si, prenant doucement la manchette gauche de M. Z..., je soulève le bras gauche avec précaution et que, l'ayant élevé jusqu'à l'horizontale, je l'abandonne à lui-même, le bras ne reste pas dans la position que je l'ai mis, il retombe mollement dans la verticale. Mais je remets le bras horizontal et le froisse violemment; aussitôt les muscles entrent en contracture et le membre est fixé dans la position qu'il occupe. M. Z... ayant ainsi les deux bras et une partie de la face contractures, me suit encore, se déplace et imite mes attitudes en s'agenouillant ainsi que moi-même.

« Pour rendre à M. Z... le libre usage de ses membres et de sa volonté, il suffit, par de légers tapotements sur les muscles, de faire cesser la contracture et, par un léger souffle sur les yeux, de détruire l'état nerveux.

« Connaissant la facilité avec laquelle la contracture se développe chez les sujets accessibles à cet état nerveux, on peut apprécier combien il est facile de disposer l'expérience de façon à en augmenter le pittoresque et à frapper vivement l'imagination d'un public crédule et disposé à expliquer ces phénomènes par l'intervention d'une puissance surnaturelle.»

6e expérience. — Sujet: M. Z...

« M. Z... est prié de vouloir bien ramasser le mouchoir déposé sur le parquet. Il se baisse, saisit le mouchoir, mais, au moment de se relever, il me regarde; un brusque coup d'œil l'hypnotise, les muscles du bras et du tronc se contracturent immédiatement, et le sujet reste immobile dans cette position gênante; il paraît n'avoir plus la force de relever le mouchoir... »

7e expérience. —Sujet: M. C...

« Enfin, continue le Docteur Brémaud, pour terminer cette série d'expériences sur la contracture, je m'assieds et prie M. C... d'étendre son bras gauche et de s'appuyer fortement sur mon épaule. Il est facile de se rendre compte que, dans cette attitude, le sujet n'est en équilibre que par l'appui que je lui prête et qu'il tomberait inévitablement en avant si mon épaule venait à lui manquer. Je regarde vivement le sujet en lui commandant de se redresser; l'état nerveux l'a saisi. Le bras est contracture. Comme il est matériellement impossible, dans cette situation, de reprendre la station normale sans une légère flexion du bras suivie d'une brusque extension, de façon à rejeter le tronc en arrière, que d'ailleurs le sujet est, par le fait de la contracture, dans l'impossibilité absolue d'exécuter la flexion préalable, le voilà rivé à mon épaule, dont il ne peut ôter la main.

« On pourrait, facilement, varier de mille façons ces expériences dont le fond serait toujours le même.

« A côté de ces manifestations, évidemment matérielles et tangibles de l'état de fascination, il est nécessaire d'étudier l'état psychique des sujets ainsi en expérience. Dans les faits qui précèdent, vous avez vu que, si les sujets se trouvent dans l'impossibilité d'exercer leur volonté, ce peut être par suppression des moyens nécessaires à la libre manifestation de l'acte volitif. Maintenant, sans provoquer aucune contracture, il est facile de montrer la volonté s'usant graduellement de façon à disparaître bientôt et à laisser le sujet incapable d'aucun mouvement volontaire, sans volonté du reste, et obéissant aveuglément et inconsciemment aux ordres les plus durement formulés et les plus contraires aux convenances ou à la morale. Les actes les plus invraisemblables peuvent être commis dans cet état, le sujet n'étant plus qu'un automate qu'on pousse et manœuvre à son gré.

« II est nécessaire de faire remarquer que les jeunes gens qui, dans un but de constatation scientifique, se prêtent à ces expériences, ne sont pas les premiers venus; leur moralité n'est pas suspecte, il est bon de le constater, la valeur de ces expériences résidant en partie dans la valeur même des sujets sur lesquels elles sont produites. Enfin, dans ces expériences, au lieu de me tenir aussi rapproché que possible des sujets, je vais laisser entre eux et moi une distance de quelques pas éloignant ainsi le point lumineux, origine apparente de tous ces phénomènes. »

8e expérience. — Sujet: M. Z...

« M. Z..., invité à dire son nom, répond à haute et intelligible voix, Z...

« — Comment vous appelez-vous ? — Z...

« Non, Monsieur, vous mentez, vous vous appelez Bertrand !

« L'attitude du sujet est devenue singulière, ses yeux sont fixés sur les miens, injectés, la pupille s'est dilatée, les syllabes de son nom sortent violemment de ses lèvres comme s'il était agité par une violente colère; la face est empourprée, mais peu à peu une étrange modification se produit; sous l'apparente influence de ce nom de Bertrand, répété fermement à plusieurs reprises, le sujet abandonne son nom peu à peu, lambeaux par lambeaux. Enfin la volonté est complètement éteinte.

« — Comment vous appelez-vous ? — Bertrand.

« Le changement d'attitude du sujet est manifeste; il est devenu pâle, semble s'abandonner, le corps a pris une apparence de lassitude, ses traits offrent l'expression d'une fatigue immense, et c'est comme dans un demi-sommeil, avec une voix sourde et sans éclat, que M. Z... répond à ma question:

Comment vous appelez-vous ? — Bertrand.

« Et maintenant, ce jeune homme est plié comme un automate à tous mes ordres, et vous le voyez se jeter à mes genoux, lever les bras, les plier, se courber, se jeter à terre aussitôt que je lui en donne l'ordre. Il est bien dans l'état nerveux dont je vous ai précédemment montré les manifestations; vous pouvez vous en assurer à la contracture immédiate qui se manifeste dans tous les muscles que je froisse, à la manière dont il imite mes gestes et dont, quand je m'approche de lui et lui parle directement, il répète mes paroles en imitant toutes les inflexions de la voix. »

9e expérience. — Sujet: M. Cr...

« Dans cet état de fascination où la volonté semble absolument éteinte, poursuit le Docteur Brémaud, toutes les facultés intellectuelles n'ont point disparu et l'imagination semble, au contraire, fonctionner avec une intensité inimaginable. En effet, les idées, les suggestions jetées dans le cerveau en partie paralysé donnent naissance à des hallucinations ou plutôt à des illusions immédiates. Nous en avons la preuve dans l'expression de physionomie, dans la mimique, dans les exclamations du sujet en expérience.

« Mettant M. Cr... dans l'état particulier qui fait l'objet de notre étude, et dirigeant son regard vers un point quelconque de la salle, je lui décris un paysage imaginaire, des arbres couverts de fleurs, des oiseaux chantant dans le feuillage; sa figure prend une expression de ravissement étrange; c'est presque une transfiguration, il semble écouter avec béatitude le chant des oiseaux.

« Maintenant, ramenant son regard vers le parquet, je lui décris une rivière roulant ses flots transparents sur un lit de sable et de mousse et l'invite à prendre un bain; la chaleur, lui dis-je, est accablante, et ces ondes fraîches vont ranimer vos membres engourdis et lassés. Vous le voyez, il se précipite, et, les mains jointes, dans l'attitude d'un homme qui se jette à l'eau d'un point élevé, il se précipite à corps perdu sur le parquet, s'y roule et exécute des mouvements de natation; la chute et le choc ne l'ont point tiré de cet état bizarre, il nage toujours. Mais je lui crie: « Soutenez-vous sur moi, à cause de la crampe que vous avez dans la jambe gauche », et aussitôt ce membre devient immobile. Cr... se livre à des mouvements désespérés semblables à ceux d'un homme qui se noie; sa figure exprime la terreur: il saisit ma main et se redresse avec bonheur comme au sortir d'un

grand danger. Engageons-le à se réchauffer en buvant un verre de fine eau-de-vie. Il saisit avec empressement ce verre d'eau pure et donne, en le buvant, des signes de satisfaction évidente; interrogé sur la nature et la qualité du liquide qu'il vient de boire, il répond: « cette eau-de-vie est très bonne. »

« Un léger souffle sur les yeux fait cesser cette scène bizarre et M. Cr... ayant repris possession de ses facultés, de son libre arbitre, n'a aucun souvenir de ce qui vient de se passer.

« Dans cette expérience, y a-t-il eu hallucination ou illusion; les objets vus par le sujet avaient-ils un substratum matériel, ou n'étaient-ils qu'une extériorisation d'une construction imaginative idéale ?

« II semble, et je crois pouvoir le démontrer, que l'hallucination n'existait pas et que le sujet fixait réellement un point matériel qui se déformait par l'imagination, et auquel son idéation surexcitée prêtait des formes et les attributs de l'objet décrit et suggéré. »

10e expérience. — Sujet: M. Z...

« En effet, remettant en expérience M. Z..., développant sur lui rapidement les phénomènes de contractures, d'imitation précédemment décrits, je lui indique du doigt un point dans l'espace et je lui décris une figure burlesque, qui excita aussitôt son hilarité: c'est un bonhomme à nez gigantesque, tirant la langue, coiffé d'un bonnet de coton. Il le voit, il en rit: Que vois-tu là ? — « Quel drôle de bonhomme ! »

« Maintenant, mettons rapidement devant l'œil droit de Z.. ce verre prismatique. Sa figure exprime une stupéfaction évidente. Demandez-lui la cause, vous entendez la réponse: « ils sont deux maintenant. »

« La conclusion me semble évidente et forcée. Des rayons qui n'existent pas ne peuvent être réfractés, et là, il y a eu par un phénomène de réfraction, doublement de l'image. Cette image avait donc un substratum matériel, mais déformé par l'imagination; l'hallucination n'était qu'apparente, et c'est réellement à une illusion qu'il faut rapporter les phénomènes dont vous venez d'être témoins.

« II est nécessaire de faire une remarque au sujet des actes provoqués dans cet état particulier de fascination; ils ne sont spontanés à aucune de leurs périodes et ne peuvent être comparés aux actes provoqués dans le somnambulisme. En effet, dans ce dernier état, l'idée suggérée se développe dans le cerveau du sujet qui, de lui-même et sans qu'il soit besoin d'agir de nouveau par la parole, exécute un acte compliqué ou une série d'actes; dans l'état de fascination, au contraire, chaque mouvement doit être sollicité; le sujet ne suit pas une idée qu'il élabore, il exécute machinalement, automatiquement, le geste qu'on lui suggère et resterait inerte au milieu de l'accomplissement d'un acte, si une volonté étrangère à la sienne n'en sollicitait la réalisation complète.

« Tels sont les principaux phénomènes se rattachant à cet état nerveux qui semble mériter un nom particulier, et que je crois être le premier à décrire; il se place à côté de la catalepsie, de la léthargie et du somnambulisme, sans pourtant se confondre avec aucun d'eux. Cet état provoqué par la fixation intense d'un point brillant, mais d'une intensité médiocre, a pour caractères particuliers l'élévation du pouls et de la température, une

dilatation marquée de la pupille, l'analgésie, la contracture de tout muscle violemment contracté sous l'influence de la volonté ou froissé par l'opérateur, l'impulsion irrésistible à suivre le point brillant sur lequel est fixé le regard; la parésie de la volonté ou aboulie; l'exaltation de l'imagination poussée au point de provoquer l'illusion ou l'hallucination, et, enfin, le développement de l'instinct d'imitation jusqu'à la reproduction servile et exacte des mouvements, gestes, attitudes, physionomie, paroles... »

Ce compte-rendu du Docteur Brémaud fixe avec précision les caractéristiques de l'état de fascination, état très superficiel, intermédiaire entre la veille et le sommeil. Le Docteur Brémaud n'a jamais pu l'obtenir chez les hystéro-épileptiques, car la moindre excitation les fait tomber dans un état profond.

Bien que cet état soit superficiel, nous ne saurions trop recommander aux expérimentateurs d'agir avec une très grande douceur. Nous ne devons pas oublier que, si les procédés brutaux épuisent rapidement les réserves nerveuses du sujet, les mêmes procédés appliqués avec plus de douceur arriveront à la même fatigue, dans un laps de temps plus considérable. Le Docteur Brémaud, imbu des idées de Charcot, trouve son procédé de fixation d'un point brillant d'une intensité médiocre ! Ce n'est pas notre avis; nous le trouvons très brutal. En usant de procédés doux, on écartera le danger de tous les accidents qui risquent de se produire quand on malmène le sujet. On doit, de parti pris, proscrire le tournoiement et tout procédé pouvant entraîner une forte congestion de la tête, ces moyens violents pouvant avoir des conséquences fâcheuses, dont la moindre serait un mal de tête insupportable, persistant plusieurs heures après le réveil.

Hémi-hypnotisme

Pour terminer notre étude de l'hypnotisme, il nous reste à examiner un phénomène très curieux: l'hémi-hypnotisme. Il consiste à limiter une des phases du sommeil à une moitié du corps et à plonger l'autre moitié dans un autre état.

Parmi les hypnotiseurs qui ont constaté ce phénomène citons les Docteurs Dumontpallier, Paul Richer, Descourtis, élèves de Charcot; Bottey, élève de Luys.

Les états qui peuvent, à volonté, être créés sur une moitié du corps en plongeant l'autre moitié dans un état différent sont la catalepsie, le somnambulisme et la léthargie. En ces demi-états, le sujet se trouve divisé en deux parties égales de haut en bas.

Voici quelques procédés qu'on peut utiliser pour créer les demi-états :

Pour obtenir hémi-léthargie et hémi-catalepsie. — Après avoir obtenu la léthargie par pression de zones hypnogènes (sommet de la tête (sinciput), poignets, pouces, racine des ongles, etc.), vous devez tendre à ramener la moitié du corps, le côté droit, par exemple, en catalepsie. Pressez le globe oculaire gauche, pour maintenir la léthargie de ce côté et ouvrez brusquement l'œil droit, en lui présentant une source de vive lumière, une lampe électrique, par exemple. Le regard de l'œil droit devient fixe et tout ce côté présente les caractéristiques de la catalepsie.

Hémi-léthargie et hémi-somnambulisme. — Gardez le côté gauche en léthargie par une nouvelle pression uniforme sur le globe oculaire de ce côté. Reste à mettre le côté droit

en somnambulisme. Pour ce faire, refermez l'œil droit en rabaissant la paupière, mais sans appuyer. Pendant que le sujet était en catalepsie, vous lui avez imposé une attitude afin de vous rendre compte de la réalité de cet état; dès qu'il entre en somnambulisme, — c'est-à-dire que son œil droit se ferme — sa catalepsie cessant, la rigidité disparaît; si vous avez placé un bras en l'air, ce bras retombe inerte, par son propre poids.

Hémi-somnambulisme et hémi-catalepsie. — Pendant que le sujet se trouve le côté gauche en léthargie et le droit en somnambulisme, vous pouvez transformer la léthargie en catalepsie en frictionnant avec votre pouce le globe oculaire gauche. Afin que l'état de somnambulisme ne change pas à droite, posez votre pouce sur le globe de l'œil, mais sans exercer ni friction, ni pression.

Rien n'est plus facile que de varier à l'infini cette série d'expériences, produisant chaque demi-état primitivement ou secondairement.

Pour terminer cette étude de l'hypnotisme nous croyons utile de rappeler combien les méthodes magnétiques et hypnotiques ont peu de contact. On a vu combien leurs procédés sont différents. Les méthodes le sont autant et les effets produits le sont encore davantage. Quelle que puisse être, dans certains cas, — et ceux-ci sont extrêmement restreints — l'utilité de l'hypnotisme comme anesthésique, il nous semble toujours dangereux à cause de la brutalité de ses procédés et des réactions produites. Ce qui nous paraît plus grave encore, c'est que l'hypnotisme diminue considérablement la conscience du sujet. Il n'en est pas de même en magnétisme. Avec cette dernière technique c'est l'expérimentateur qui prête sa force au sujet tout en le laissant maître de sa conscience et de toutes ses facultés qui se trouvent accrues par celles du magnétiseur. On voit donc que le magnétisme, seul, est dans les données altruistes.

L'HYPNOTISATION DES ANIMAUX

L'être humain n'est pas le seul à subir l'influence hypnotique. — Poules hypnotisées. L'expérience du Père Kircher. Le serpent fascinateur. — Le secret des charmeurs de serpents. L'hypnose provoquée chez les reptiles, les sauriens, les crustacés. — Chez les poissons. — Technique à suivre pour hypnotiser les animaux. — Dangers de l'hypnotisation.

L'être humain n'est pas le seul qui puisse subir l'influence hypnotique; cette influence peut se faire sentir sur les animaux de toute sorte: petits mammifères, oiseaux, reptiles, batraciens, poissons. Les expériences de Binet et Féré, Czermack, Heubel, Harting, Preyer, Charles Richet et de bien d'autres le démontrent.

Chez les petits quadrupèdes, ces expériences ont été faites un grand nombre de fois avec un résultat satisfaisant. Le chat, le chien, le lapin, le cobaye se sont montrés sensibles à l'action hypnotique exercée par l'homme.

M. Hachet Souplet, directeur de l'Institut de Psychologie zoologique a hypnotisé une chienne, à l'aide d'un miroir à boules blanches rotatives.

Pour les lapins, il n'est pas d'automobilistes, curieux de voir cet étrange spectacle, qui ne l'aient obtenu. Quand, de nuit, on arrive dans une clairière fréquentée par les lapins et que l'on donne subitement toute la puissance possible à ses phares électriques, on voit les lapins, les jeunes surtout dont les nerfs sont plus sensibles ou moins accoutumés, se rouler à terre, faire des gambades désordonnées, en un mot, montrer une vive agitation. Visiblement, une brutale lumière agit sur eux à la manière d'un miroir et les plonge dans un état d'hypnotisation ou de fascination assez caractérisé.

Les oiseaux, et spécialement les gallinacés sont les êtres que l'on plonge le plus facilement dans un état hypnotique.

Est-il nécessaire de rappeler l'expérience déjà si célèbre du Père Kircher ? Il prenait un coq et, le saisissant au niveau de la tête, il l'obligeait à regarder de très près une ligne blanche qu'il avait préalablement tracée sur un tableau noir posé à terre. Il maintenait le coq pendant un certain temps dans cette position, puis le lâchait car il était bientôt en catalepsie, incapable de faire le moindre mouvement.

image

Fig. 209. — Procédé pour hypnotiser un gallinacé.

Charcot a remplacé le tableau noir avec raie blanche par une lumière vive devant laquelle il a présenté, pendant quelques instants, la tête du coq. Celui-ci tombe bientôt en catalepsie. Charcot a renouvelé avec succès cette expérience sur d'autres animaux: des salamandres, des écrevisses, des moineaux, des lapins.

Tous les chasseurs connaissent le moyen de faire venir les alouettes en grand nombre à portée de fusil, à l'aide d'un miroir tournant. Les pauvres bêtes, fascinées par cet éclat, se laissent tomber du haut des airs ou, après s'être posées assez loin, se rapprochent insensiblement et finissent par se livrer au fusil.

Mais aucun exemple n'est plus typique que celui de l'oiseau fasciné par un serpent. C'est dans les lieux pierreux fréquentés par les couleuvres que l'on peut le plus commodément constater ce phénomène, le suivre dans tous ses détails.

Le serpent se place non loin du nid qui lui est inaccessible, mais où le père et la mère ou quelque jeune oiseau inexpérimenté finira bien par rentrer. Quand l'oiseau paraît, surtout quand il se pose sur une branchette, la couleuvre se dresse à demi et commence à balancer environ un pied de sa longueur, quand il s'agit d'une couleuvre de forte espèce. Si l'oiseau attiré par le bruit, se tourne et regarde le serpent, on peut le considérer comme perdu. Le regard du serpent l'attire avec une force irrésistible. Il descend de branche en branche, non sans résister. Il pépie faiblement, ses plumes se hérissent, mais il ne peut détourner sa vue de son redoutable ennemi. Il finit par rouler sur le sol où la couleuvre le saisit et l'engloutit lentement.

image

Fig. 210. — Coq hypnotisé pur une raie tracée à la craie sur un tableau noir. (expérience du Père Kircher)

Naturellement, quand on assiste à ce pénible spectacle, on ne le laisse pas s'achever de la sorte. On fait un bruit assez vif au moment où le serpent va se saisir de l'oiseau. La couleuvre effrayée se sauve. On ramasse alors une boule de plumes hérissées dans laquelle on sent battre à grands coups le petit cœur épouvanté. Les yeux de l'oiseau sont vitreux et sans regard. Ce n'est qu'au bout de quelques minutes de sécurité dans votre main que l'oiseau reprend connaissance; ses yeux se réveillent les premiers; il ouvre le bec comme pour respirer profondément. Ses plumes reprennent leur ordre. Il se dresse enfin sur ses pattes encore un peu vacillantes et finit par s'envoler de toute sa force.

L'oiseau de proie agit de même sur sa victime; mais, et c'est une preuve de la résistance que le sujet peut opposer à l'hypnotisation quand elle lui est préjudiciable, la couveuse résiste presque toujours à la fascination tandis que, dans tous autres cas, l'oiseau le plus faible est hypnotisé. Ce fait a été observé sur des poules qui, lorsqu'elles ont à défendre leurs poussins, mettent en fuite la buse qui les fascine en toutes, autres occasions.

C'est également par fascination que l'on dompte les serpents.

Il y a là, très probablement, une grande partie du secret des charmeurs qui les manient sans aucun danger.

M. Kullan, à Delhi, aux Indes, a endormi des serpents par la fixation du regard et aussi en balançant la tête du reptile. Cette expérience a été renouvelée par divers autres expérimentateurs et toujours avec plein succès.

image

Fig. 211. — Lézard en état d'hypnose

Les sauriens subissent de même l'hypnotisation. En 1889, M. Danilewski, de Karkoff, après avoir agi sur des salamandres et des lézards de petite taille, a expérimenté la fascination sur des crocodiles et a réussi à les influencer. Les batraciens sont également sensibles à ces expériences. On endort assez facilement les grenouilles en leur frictionnant la région dorsale.

Bernacki en 1890 et Gley en 1895 ont tenté avec succès ce genre d'hypnotisation.

Les crustacés subissent également ces effets. On a pu hypnotiser des écrevisses, des langoustes, etc. Un zoologiste anglais, M. F. Martin Duncan, a hypnotisé un homard en lui frictionnant la région dorsale avec la main. Une fois hypnotisé, le homard est placé sur le dos ou la tête en bas; tant que dure l'hypnotisation, il ne fait aucun mouvement pour prendre une posture plus commode.

Les poissons sont très facilement hypnotisés par la lumière. De tout temps, dans la Méditerranée, on a péché aux flambeaux certains poissons, spécialement les thons et les lamproies que l'on prenait alors avec une sorte de trident appelé thys. On allumait des torches à l'avant du bateau, et les poissons, comme charmés, suivaient le bateau à portée de la main. On fait de même avec des phares d'automobile pour les poissons de rivière

qui, saisis par l'éclat violent de ces lumières, s'y jettent tête baissée comme des papillons contre une lampe. Ils sont tellement fascinés qu'on peut les saisir à la main. Cette pêche est d'ailleurs interdite.

image

Fig. 212. — Grenouilles hypnotisées.

Quelle est la technique à suivre pour hypnotiser les animaux ?

Nous avons déjà vu que M. Danilewski a pu plonger dans l'hypnose: poules, cobayes, serpents, crocodiles, écrevisses, langoustes, grenouilles.

Voici la méthode qu'il emploie, telle qu'il nous l'a décrite :

« Pour y arriver, dit-il, il suffit d'immobiliser l'animal pendant un certain temps par une pression douce, après l'avoir mis dans une position anormale, sur le dos, par exemple. Au bout de peu dé temps on voit survenir une anesthésie complète, la perte des mouvements volontaires et l'absence de réaction à l'occlusion des voies respiratoires. »

Joly a hypnotisé des poules, des cochons d'Inde, différents oiseaux (moineaux, mésanges, tourterelles, etc...), des grenouilles, des crapauds en procédant ainsi:

« L'opérateur, dit-il, se place en face du sujet couché et se sert de ses pouces pour produire la compression, les autres doigts entourent la portion inférieure de la tête et la fixent fortement. La pression doit se faire sur la paupière de façon à amener la convergence forcée du globe oculaire, être ferme au début pour faiblir progressivement. Quand le calme a été obtenu, les pouces diminuent leur pression avec la plus grande circonspection. »

De son côté, le professeur Richet donne la technique suivante :

« Si, dit-il, l'on saisit brusquement un cochon d'Inde de manière à le maintenir de force dans l'immobilité, le ventre en l'air, au bout d'une ou deux minutes il restera tout à fait stupide, inerte et sans mouvement. Avec une poule, un coq, même avec un lapin, la même expérience réussit très bien. On peut alors l'exciter en soufflant sur lui, en l'éclairant vivement, en faisant vibrer un timbre à côté de lui, sans que ces excitations fassent sortir l'animal de sa stupeur. En liant rapidement avec un fil le bec d'un coq ou la patte d'une grenouille, on peut provoquer le même état de cataplexie.

« Les excitations tactiles semblent être plus aptes que toutes les autres excitations à provoquer la cataplexie. Ainsi l'éclat de la lumière électrique, un bruit strident et soudain, restent sans effet. »

Preyer a montré que des excitations fortes produisent chez certains petits animaux un état de catalepsie. Exemple, si l'on pince brusquement la queue d'un triton ou la patte d'une grenouille, l'animal reste pétrifié pendant quelque temps, quelquefois pendant plusieurs minutes; il ne peut remuer les membres.

Pour obtenir l'hypnose, Preyer dit qu'il faut se servir d'excitations douces et prolongées; en serrant légèrement, avec une pince à pression, les narines d'un cochon

d'Inde, on constate, dit-il, au bout d'un temps assez long, qu'il est hypnotisé. La stupeur de l'animal serait telle qu'on peut le placer, sans le réveiller, dans les positions les plus bizarres.

Heubel a montré que si l'on tenait une grenouille agile entre les doigts, le pouce sur le ventre et les quatre doigts sur le dos, sans la serrer, au bout de deux ou trois minutes l'animal devient complètement immobile; on peut l'étendre sur le dos et lui communiquer les positions les plus bizarres, sans qu'il fasse aucun mouvement. On obtient le même résultat en grattant doucement le dos du batracien.

Binet et Féré citent une curieuse pratique hypnotique en usage au pays de Caux:

« Lorsqu'une poule, disent-ils, a pondu un certain nombre d'œufs dans un nid de son choix et qu'elle a commencé à couver, si, pour des raisons particulières, on veut lui faire couver d'autres œufs dans un autre nid, on lui place la tête sous une aile et on la balance un certain nombre de fois jusqu'à ce qu'elle dorme, ce qui arrive rapidement, puis on la place dans le nid qu'on lui destine; à son réveil, elle ne songe nullement à son propre nid, elle a adopté les œufs étrangers. Quelquefois, on peut, par le même procédé, faire couver des poules qui n'ont pas encore manifesté l'intention de le faire. »

image

Fig. 213. — Chien (fox) hypnotisé par une source électrique intense

Czermack a mis en catalepsie des oiseaux, des salamandres, des écrevisses, des lapins, par simple fixation d'un objet (doigt, allumette...) devant leurs yeux ou seulement en maintenant l'animal immobile.

Naturellement, tous les animaux ne sont pas également sensibles à l'action hypnotique. Il en est même qui y sont absolument réfractaires. D'autres sont féroces et les expériences avec un tigre, par exemple, présenteraient plus de danger que de profit.

On peut cependant supposer, sans crainte d'erreur, que la fascination du dompteur, la fascination par le regard a une grande importance dans le dressage des fauves. Mais il ne faudrait pas généraliser et faire une loi de ce qui n'est qu'une constatation expérimentale.

De même chez l'homme, tous les individus ne sont pas également accessibles à la fascination. Il en est qui ne la subissent pas.

On a des raisons de supposer que la fascination et d'une façon générale l'hypnotisation sont plus facilement subies par des êtres en état de moindre résistance, soit qu'ils ne soient pas encore à l'état adulte, soit qu'ils soient épuisés par la maladie.

Ce fait a été vérifié par Gley en ce qui concerne les grenouilles.

Ce sont les très Jeunes et celles qui viennent d'être malades qui acceptent le plus facilement l'hypnotisation; les êtres sains et robustes sont parfois réfractaires et souvent très difficiles à endormir.

Chez l'homme, on a signalé maintes fois les dangers que ces expériences présentent pour l'hypnotisé. Il en va de même pour les animaux, ainsi que le constate très justement

M. Harting, professeur à l'Université d'Utrecht:

« Si l'hypnotisation est plusieurs fois répétée sur le même individu, dit-il, son système nerveux s'en trouve fortement ébranlé. J'avais six poules, qui à des intervalles de deux ou trois jours furent soumises à l'hypnotisation. Après trois semaines environ, une poule commençait à boiter; bientôt une hémiplégie se déclara et l'animal mourut. II en fut de même de cinq autres poules: toutes furent atteintes d'hémiplégie les unes après les autres, bien qu'après des espaces de temps très différents. »

Cette expérience, ajoute M. Harting, doit nous rendre très circonspects lorsqu'il s'agit d'appliquer l'hypnotisme à l'espèce humaine !

On ne saurait mieux exprimer notre avis personnel. Nous avons mille fois répété combien l'hypnotisme nous paraît dangereux par sa brutalité. Ce que nous affirmons pour les hommes, nous le redisons pour les animaux qui ont le droit, comme tout être vivant, d'être menés avec douceur.

Les animaux sont aussi sensibles à la magnétisation qu'à l'hypnotisation, et le magnétisme ne leur fait subir aucune douleur, ni courir aucun danger. La place nous fait défaut pour citer des expériences qui ont été faites sur des lions, des éléphants, des chevaux, des chiens, des chats, des écureuils, des oiseaux, des lézards, des poissons et toute sorte de bêtes, par des passes, par l'action du regard, le souffle, en un mot par tous les procédés habituels de la magnétisation, à l'exclusion des procédés hypnotiques.

Suggestion verbale et mentale

LES LIMITES DE LA SUGGESTION

Qu'est-ce que la suggestion ? — Suggestions imposées et raisonnées, Suggestions involontaires. — Impossibilité de limiter la question de la suggestion à des ordres ou des conseils donnés directement, soit en hypnose, soit à l'état de veille. Au théâtre, au cinéma, aux courses. —La suggestion constante de la mode. — Histoire de la suggestion. — Mécanisme de la suggestion. — Utilité de le suggestion.

Qu'est-ce que la suggestion ?

La Suggestion verbale a été érigée en méthode d'investigation psychologique et en moyen thérapeutique depuis peu d'années. Ainsi que nous le verrons bientôt, c'est à la suite d'expériences d'hypnotisme que la méthode suggestive a été créée. Aussi les premiers suggesteurs ont-ils été persuadés que les deux phénomènes sont inséparables. Tous ceux qui ont pratiqué des expériences d'hypnotisme savent avec quelle facilité le sujet endormi subit toutes les suggestions. On le vol accepter n'importe quel ordre sans le discuter et admettre sans contrôle, aussi bien une idée qu'on lui impose, qu'un ordre qu'on le met en demeure d'accomplir à plus ou moins brève échéance. Partant de ce principe,

les premiers suggesteurs ont conclu — un peu trop rapidement, — qu'il n'existe de suggestions que sous la forme imposée.

C'est en considérant la question sous cet aspect qu'Alfred Binet a pu dire: « la suggestion est une pression morale qu'effectue une personnalité sur une autre. » Et le professeur Grasset donne une définition assez approchante: « Dans la suggestion, le sujet obéit sans critiquer, sans raisonner, sans juger: il n'a ni à accepter, ni à consentir; il agit comme on lui suggère. »

A cette époque, presque tous les expérimentateurs admettaient comme principe fondamental la nécessité d'agir pendant le sommeil provoqué. C'est ce qui fait dire aux Docteurs Camus et Pagnez: « II y a suggestion lorsqu'une idée, bonne ou mauvaise, est introduite dans le cerveau d'un individu sans contrôle. » Pour le Docteur Vincent, « il faut entendre par suggestion un conseil à l'état d'hypnose ». Le Docteur Liébeault dit aussi: « II y a suggestion quand, par mots ou par gestes, on provoque chez une personne hypnotisée, une représentation mentale qui fait surgir un phénomène physique ou psychique quelconque. »

Se basant sur l'extrême facilité avec laquelle les suggestions, même les plus extravagantes, sont acceptées pendant le sommeil hypnotique, d'autres sont allés encore plus loin. Le professeur Babinski déclare qu' « il n'y a suggestion que lorsque l'idée que l'on veut imposer est déraisonnable. » Selon lui, on ne peut donner à un sujet une suggestion raisonnable, alors que toute une thérapeutique est basée sur des suggestions qui ne sont pas seulement raisonnables, mais utiles. C'est réduire de propos délibéré tout un ordre de phénomènes aux expériences à grand tapage que l'on produit — non sans quelques fraudes — dans les cafés et les casinos.

Pour qu'il y ait suggestion, d'autres psychologues considèrent qu'il est nécessaire que le sujet résiste. C'est ainsi que le Docteur Sydis affirme: « Par suggestion, il faut entendre l'irruption dans l'esprit d'une idée quelconque accueillie avec résistance plus ou moins grande par la personnalité et qui finit par être acceptée sans critique et exécutée sans examen, quasi automatiquement ». Il est permis de se demander pourquoi le sujet résiste, puisqu'il accepte sans critique. La critique seule peut l'amener à résister. C'est cette exagération même qui a conduit à réfléchir et qui a porté quelques expérimentateurs à des opinions nettement inverses. Le professeur Bernheim déclare: « La suggestion est une opération à l'aide de laquelle une représentation mentale est introduite dans le cerveau qui l'accepte ». Mais, ainsi que nous le verrons, Bernheim ne croit pas que le sommeil hypnotique soit nécessaire à la production de la suggestion. Il impose son ordre à l'état de veille.

Après le. Docteur Liébeault, partisan de la suggestion imposée en sommeil et d'après le professeur Bernheim qui a innové la suggestion imposée à l'état de veille, apparaît le professeur Dubois de Berne. Il agit à l'état de veille et ne cherche pas à influencer le malade de force, mais à le persuader, à le faire collaborer à sa propre guérison. Il met au point la suggestion raisonnée dont les applications sont actuellement si étendues en thérapeutique, sous le nom de psychothérapie ou rééducation psychique.

Mais le problème de la suggestion ne se limite pas à ces deux formes de suggestion,

imposée et raisonnée, par une personne agissant volontairement. Il existe une foule de suggestions involontaires, à ce point qu'elles peuvent nous venir d'objets inanimés et qui pénètrent dans notre cerveau par d'autres voies que l'ouïe.

La lecture est une suggestion pur voie visuelle. Ici, on peut objecter que la lecture se rapportant à des pensées agit surtout sur le raisonnement. Mais une simple image, un nom propre, peuvent vous suggérer profondément. On sait quels bouleversements peut amener dans la personnalité un seul mot qui se présente aux heures ou l'âme est désemparée et les nerfs en dépression. On se rappelle le fait de La Harpe, athée et persuadé de le demeurer, se trouvant, sans nul espoir de salut, dans les prisons de la Terreur. L'imitation de Jésus-Christ tomba fortuitement sous ses yeux, et, dans une de ces minutes où l'on a si grand besoin de réconfort, il tomba sur cette parole: « Me voici, mon fils, parce que vous m'avez appelé ». Il sembla à l'encyclopédiste que son cœur se fondit et l'athée devint sur le champ, et demeura jusqu'à sa mort, un catholique convaincu. Il n'est pas de plus frappant exemple d'une suggestion à la fois instantanée et durable.

Sans chercher des faits aussi rares, prenons ceux qui nous arrivent tous les jours. Nous sommes dans la rue, plonges dans nos pensées, affaires, travaux, amours, chagrins. Sans que notre esprit se dérange de ses occupations, notre odorat perçoit une odeur nauséabonde et, sans même y réfléchir, nous faisons un léger crochet pour éviter ce fâcheux obstacle. Par contre, une odeur agréable, même dans des moments d'absorption sérieuse, peut amener un changement dans nos pensées en nous rappelant un paysage, un jardin, un parfum respiré auprès d'une personne chère.

Il en est de même pour une saveur: nous pouvons la sentir par la seule pensée. Evoquant tel pays où nous avons mangé des fruits délicieux, il peut nous arriver d'en sentir le goût à la fois puissant et suave, pour ainsi dire malgré nous. Inversement une saveur désagréable, même en parfait état de santé soulève notre estomac où cependant aucun aliment de ce goût n'est encore parvenu.

L'odeur agit de même sur le tube digestif et l'expérience est célèbre parmi les physiologistes qui consiste à placer une ampoule de verre à travers la paroi stomacale d'un chien, l'ampoule paraissant au dehors. Si l'on présente au chien des aliments de son goût, sans même qu'il puisse les atteindre, il se produit dans l'ampoule un afflux des sucs digestifs nécessaires à l'assimilation de cette viande que l'animal n'a pas encore goûtée.

Une émotion nous suggère aussi, dans certaines conditions. Le spectacle d'un accident nous rend plus prudents que mille conseils. C'est ce qui a fait la vogue des « leçons de choses pour les enfants » ; ici, un commentaire de la famille ou du maître n'est toutefois pas inutile, car sous le coup de l'émotion, l'enfant peut tirer des déductions parfaitement fausses du spectacle qu'il a sous les yeux. C'est ainsi qu'un enfant à qui un prêtre parlait des peines de l'enfer en termes capables de l'épouvanter, questionné sur les conclusions qu'il tirait de ce discours, répondit qu'à souffrir tant, il valait mieux avoir fait tout le mal possible, pour avoir au moins mérité les peines dont on est menacé.

Les suggestions de notre corps peuvent, dans certains cas extrêmes, prendre une telle importance que la jurisprudence tient compte comme d'une excuse à peu près absolue le besoin urgent de la faim et les « envies » qui poussent certaines femmes à la kleptomanie, encore qu'elles soient incapables, dans leur état normal, de dérober quoi que ce soit. Enfin, pour connaître l'être humain dans toute la misère où le plongent les suggestions de

son être physique, il faut suivre les intoxiqués en voie de désintoxication, voir les souffrances, l'abattement, l'avilissement en quelque sorte où les place l'impérieuse habitude qu'ils se sont créée. Dans ces moments de crise, ils feraient aisément n'importe quoi pour se procurer le poison qui les abaissera encore davantage. Il faut d'habiles suggestions pour les soutenir dans cette lutte, au cours de laquelle certains même ont souffert jusqu'à se donner la mort.

On le voit, la question de la suggestion est une des plus vastes qui se posent devant l'esprit. Il est impossible de la limiter à des ordres ou des conseils donnés directement, soit dans le sommeil hypnotique, soit à l'état de veille. C'est pourquoi le Docteur Bernheim a dit, avec infiniment de justesse, élargissant le débat à sa véritable portée: « Toute expression transférée au centre, psychique devient une idée, devient suggestion. Tout phénomène de conscience est une suggestion. »

Ainsi que nous l'établirons, nous sommes presque tous suggestibles, et beaucoup plus que nous le pensons nous-mêmes. D'ailleurs, où en est le mal ? Plus l'être est intelligent, capable de former des associations d'idées, plus il est suggestible; avant de prendre ombrage de ce mot, il faut bien comprendre que la suggestion est la mise en action d'uns pensée qui ne nous est pas innée — et combien peu le sont — et qu'elle n'est que très incidemment ce que l'on montre dans les foires, la parade ridicule et pénible d'un malheureux qui savoure des pommes de terre crues en croyant manger des fruits exquis, ou qui fait des gambades contre sa volonté. Bien loin de là, nous trouvons la suggestion dans tous les instants de notre vie.

Au théâtre, nous savons très bien que l'action qui se produit sur la scène est inventée de toutes pièces. Nous n'en pleurons pas moins sur les malheurs de l'héroïne, bien que nous sachions qu'elle partira à 11 heures 1/2 après être morte deux ou trois cents fois de suite et quelle soupera gaiement. Le rideau tarde-t-il à se lever ? Nous nous impatientons, mais nous n'osons manifester ce sentiment. Qu'un spectateur commence à frapper des pieds, nous l'imitons presque à notre insu, et, avec nous, toute la salle. En quelques secondes, le silence à peine troublé par quelques murmures est devenu un tohu-bohu indescriptible. Nous sommes enchantés par l'esprit de l'auteur ou par le jeu des interprètes, mais nous n'oserions le laisser voir que discrètement, si nous étions seuls. L'institution de la « claque » a compris la suggestion bien avant que le mot eut été inventé : des applaudissements partent des places que l'administration prévoyante lui donne; aussitôt, les spectateurs, et plusieurs mêmes qui ne sont pas autrement enchantés, applaudissent par entraînement.

Au cinéma, une panne d'électricité se produit. Le public se tient bien tranquille et attend que la lumière se fasse. Il suffit d'un nerveux qui s'effare et la panique s'établit. On se presse vers les portes, on se bouscule, on écrase les enfants, on blesse les femmes. La lumière se fait et chacun regagne sa place, honteux de s'être laissé aller à la suggestion d'un nerveux ou d'un névrosé.

Aux courses, que ce soit au pesage ou sur la pelouse, tout le monde suit avec passion les chevaux sur lesquels les joueurs ont placé leur argent. Quand les favoris approchent du poteau, les joueurs s'affolent, crient, encouragent de la voix leur cheval qui ne peut les entendre. Nous n'avons pas un centime en jeu, et cependant, sous la domination de

l'exemple, nous nous inclinons en avant, nous sommes palpitants, nous crions sans motif.

Des phénomènes semblables se produisent aux courses de taureaux. Plus d'un y est allé avec l'intention de protester, ou du moins de n'y prendre aucun plaisir et qui, enivré par la beauté du cadre, la coloration du spectacle et l'enthousiasme d'une foule qui dépasse souvent 10.000 personnes, finit par jeter au torero son mouchoir, sa bourse, son chapeau. Et, dans des excitations de moindre intensité, qui ne s'est arrêté devant des joueurs de quilles et n'a suivi, au bout d'un instant, de tout le balancement de son corps, le jet de la boule, comme si ces mouvements pouvaient aider le joueur en quelque manière.

Nous subissons des suggestions même désagréables. Dans les couloirs du métro, sans être autrement pressés, nous courons parce que nous voyons courir; on nous bouscule, nous bousculons; nous nous entassons dans le wagon avec ardeur, comme si la victoire en dépendait. Même ceux qui n'aiment point marcher ont « suivi la foule » par simple curiosité moutonnière. Les plus calmes ont crié dans des meetings, à force d'entendre crier les autres, sans même savoir quelquefois pour ou contre qui l'on a crié.

La mode est également une suggestion constante contre quoi tout le monde commence par protester et à quoi tout le monde finit par obéir. Pourquoi ? Suggestion. Tout le monde le porte, il faut faire comme les autres. Au théâtre, nous admirons l'esthétique charmante et pratique des vêtements grecs: il n'est à peu près personne qui se promènerait en péplos dans la rue de Rivoli. Ceux qui admirent Agamemnon ou Andromaque vont aussitôt se commander le vêtement à la mode, et, après avoir applaudi aux longs voiles pudiques, les dames iront acheter des robes qui finissent presque avant d'avoir commencé. La mode est tellement suggestion du moment, qu'il n'y a rien de plus amusant que de regarder, non des caricatures, mais les gravures de modes de quelques années plus vieilles. On se demande comment on a pu porter des crinolines, des robes entravées et divers autres instruments de torture, sans trouver une autre raison que la suggestion de la mode.

Cette suggestion que nous voyons ici porter sur des points de faible importance peut en acquérir une plus grande, si elle porte sur des faits qui modifient notre avenir. Qu'est-ce que l'éducation, sinon une série de suggestions répétées ? Dès notre enfance, on nous habitue à une certaine forme de pensée qui crée un pli dont nous ne nous défaisons jamais complètement. Si cette suggestion nous avait été donnée, sinon dans notre âge mûr, du moins quand nos convictions sont formées, nous les aurions peut-être discutées. Mais l'enfant est sans contrôle dans l'autorité chargée de le diriger et cela est excellent quand cette autorité est bonne. Toutefois, nous sommes en cela de l'avis de Montaigne, que la première étude à enseigner à l'enfant est celle du raisonnement, car elle forme de meilleure heure la personnalité humaine. Il est encore un point sur lequel nos suggestions doivent s'exercer, c'est sur les fréquentations de l'enfant. A cet âge d'enthousiasme où l'on croit d'autant moins au mal que l'on suit les mouvements de son cœur, les inspirations de mauvais garnements peuvent faire d'un être merveilleusement doué une sorte de petit apache, sans honneur ni honnêteté qu'il nous sera bien difficile de reconnaître pour le bambin délicieux qu'il était deux ans auparavant. Si nous avons su inspirer à l'enfant assez de confiance pour que notre jugement puisse suppléer le sien à l'occasion, nous pouvons, dans cet ordre d'idées, lui rendre les plus signalés services.

« La vie, a dit Guyau, n'est qu'une balance de suggestions réciproques, et l'éducation

un ensemble de suggestions coordonnées et raisonnées. »

Cette suggestion de la fréquentation est d'autant plus dangereuse qu'elle passe inaperçue. Son effet se produit lentement, mais sûrement. La crainte de passer pour ridicule est un de ses plus sûrs moyens d'action et « pour faire comme les autres », on fait nombre de sottises dont on finit par prendre l'habitude. Il en est de cela comme du besoin de fumer. La première cigarette donne mal au cœur, on continue pour faire l'homme et l'on finit par contracter une habitude néfaste. C'est ce qui a fait dire très justement au professeur Bechterew, parlant de la suggestion dans la vie sociale: « c'est une inoculation au psychique d'idées, de sentiments, d'émotions, à l'insu de l'attention volontaire » (Bechterew. — La Suggestion dans la vie sociale.) La conscience est affectée sans qu'elle s'en aperçoive. C'est ce que nous appelons la suggestion indirecte. Elle est, ainsi que nous le verrons, d'autant plus puissante qu'elle s'exerce à l'insu de notre conscience.

D'ailleurs, nous ne sommes pas suggérés que par les autres. Nous sommes influencés par nos propres pensées, et c'est ce qu'on nomme l’auto suggestion. Les individus sont tous suggestibles, ou à peu près, mais les collectivités le sont beaucoup plus que les individus. On a vu des épidémies créées par la seule suggestion de la population, comme le mal des Ardents au Moyen-Age. Des sectes se sont formées qui ne se contentaient pas de répandre telle idée philosophique ou religieuse, mais qui entraînaient leurs adhérents à des actes physiques. C'est ainsi que les derniers jansénistes étaient pris de convulsions sur le tombeau du diacre Paris au cimetière Saint Médard et qu'il s'y produisait des prodiges et des miracles comme dans les sanctuaires antiques les plus réputés. Sur les champs de bataille, c'est par des suggestions collectives que se produisent les charges sublimes ou les paniques effroyables, sans qu'on en puisse comprendre le mécanisme, ni en renouveler les effets.

On voit donc combien est vaste le problème de la suggestion.

Histoire de la suggestion

La médecine primitive, en dehors des simples dont l'application remonte peut-être plus loin encore, a été le plus souvent suggestive. Sans médire de la magie dont les lois ne sont pas scientifiquement démontrées on peut dire que l'effet des talismans qu'elle imposait comme moyens de guérison était plutôt suggestif. D'autre part, la médecine, même au point de vue où elle nous est connue, s'entourait d'un mystère et d'une mise en scène capable de frapper l'imagination et de la faire travailler au rétablissement de la santé.

A Epidaure, par exemple, on apportait les malades dans une partie du Temple qui leur était réservée. Ils assistaient à des prières et à des sacrifices; ils étaient soumis à des purifications qui les mettaient en état de réceptivité pour les émotions auxquelles ils allaient être soumis. Les prêtres les interrogeaient à la tombée de la nuit. Ils prenaient un léger repas.. Après quoi, on étendait des peaux sur le sol et l'on allumait des parfums. Les malades, étendus sur les peaux, dans l'enivrement causé par les parfums, avaient des rêves que les prêtres d'Esculape étaient experts à débrouiller. Si le Dieu était apparu à un malade et lui avait indiqué un traitement, celui-ci était immédiatement appliqué. La

confiance que l'on avait dans le Dieu était un puissant moyen d'action. Pour les autres, les plus vagues indices, habilement interprétés, suffisaient pour créer dans l'esprit du malade la volonté et la certitude de guérir, ce qui est le facteur le plus important de la guérison.

Socrate indiquait à ses disciples l'influence notoire de l'esprit sur le physique. Aristote et ses commentateurs du Moyen-Age ont aussi pris le plus grand soin de mettre en lumière cette action réciproque du moral sur le physique.

Sans entrer dans des controverses religieuses, il est certain que la plupart des guérisons obtenues par les grands théurges et notamment par le Christ, l'ont été au moyen de la suggestion. Ces guérisons sont toujours instantanées et le paralytique de la piscine probatique, par exemple, à qui on ordonne de prendre son lit et de s'en aller, dans la certitude de son espoir réalisé, prend son grabat sur ses épaules et rentre chez lui.

Nous voyons des effets du même ordre dans tous les grands pèlerinages et spécialement à Lourdes où, sous l'influence d'une exaltation que la suggestion explique parfaitement, sous le charme d'un magnétisme collectif, dans l'ardeur des prières, dans la véhémence du désir de la guérison, bien des miracles se sont produits là où la science avait échoué.

Arnaud de Villeneuve, qui fut un parfait logicien de son temps, disait que le médecin doit savoir tirer parti des passions du malade, capter sa confiance, exciter son imagination pour être sûr de le guérir. Il est certain qu'en bien des cas, nous nous abandonnons à la maladie et qu'un sursaut de notre volonté nous donnerait la force de la maîtriser. Que, dans cette indécision de l'être, on exalte la pensée et le sentiment d'une mère sur le triste état de solitude où sa mort laissera ses enfants, que l'on montre à un avare la curée qui sera faite de ses trésors, ces deux passions, l'une élevée et l'autre basse, auront le même effet: elles suggéreront souvent au malade assez de force pour se cramponner à la vie, pour se guérir lui-même par un miracle de sa volonté.

Des cures ont été obtenues de tout temps par suggestion. C'est un fait. Mais il faut arriver aux temps modernes pour voir s'établir une méthode suggestive rationnelle.

Au point de vue expérimental, la suggestion avait été pressentie par les Docteurs Charpignon et Durand de Gros (Philips), mais elle ne fut réellement utilisée avec profit que par l'abbé Faria. Ce prêtre portugais prononçait avec autorité le mot « dormez », et le répétait trois fois de manière toujours plus impérative. Il plongeait ainsi dans une sorte de demi-sommeil, un petit nombre de personnes.

Après Faria, le baron Hénin de Cuvillers fut un partisan enthousiaste de la suggestion. Il attribua à l'imagination du sujet, non seulement le sommeil, mais encore la plupart des phénomènes du magnétisme. A l'en croire, tous les procédés magnétiques: passes, applications, impositions des mains, n'ont pas d'autre avantage que de frapper l'esprit du sujet.

Mais c'est au Docteur Liébeault que revient l'honneur d'avoir précisé la méthode suggestive, d'abord au point de vue expérimental et ensuite d'avoir cherché à en tirer une méthode de guérison. Le Docteur Liébeault a reproduit par suggestion la plupart des phénomènes des hypnotiseurs: l'insensibilité, la contracture, l'anesthésie, l'automatisme. Il obtint aussi un état de sommeil qu'il voulut confondre avec le sommeil obtenu par les procédés hypnotiques, quoique ce sommeil suggéré ne présentât pas les différents états du

sommeil obtenu par des procédés physiques. En expérimentant l'hypnotisme, le Docteur Liébeault avait découvert une méthode nouvelle: la suggestion, qui ne supprimait pas plus l'hypnotisme, que l'hypnotisme lui-même, quand il fut découvert par Braid, n'avait éclipsé le magnétisme.

Etudiant le sommeil hypnotique et voyant avec quelle facilité le sujet endormi accepte les suggestions et devient un automate entre les mains de son hypnotiseur, l'idée vint au Docteur Liébeault d'utiliser cette faculté dans un but thérapeutique.

Les travaux de Liébeault attirèrent très peu l'attention. Toutefois, un professeur, également de Nancy, le Docteur Bernheim s'y intéressa; celui-ci reconnut l'influence énorme de la suggestion sur l'esprit des malades, mais, devant le petit nombre de personnes qui peuvent être mises réellement en sommeil suggestif, il essaya de donner à ses malades des suggestions à l'état de veille. Il ne changea que sur ce point la méthode de son confrère Liébeault et fit comme lui de la suggestion imposée.

La vérité faisait son chemin: les médecins devenaient chaque jour plus nombreux qui s'intéressaient à cette thérapeutique nouvelle. Toutefois, la méthode des Docteurs Liébeault et Bernheim, qui consistait à imposer une idée, à l'imposer même par la violence, quelquefois dans le sommeil provoqué afin d'éviter toute résistance, soulevait par ce fait de nombreuses critiques. On se rendait compte que le sujet était réduit à l'état d'automate, que le médecin ne tendait qu'à lui ôter son libre arbitre, qu'il en résultait, dans presque tous les cas, une opposition plus ou moins consciente du sujet. Dans ces conditions, le résultat ne pouvait avoir une certaine durée qu'en réitérant presque constamment la suggestion — ce qui était souvent nécessaire — et qui créait une fâcheuse accoutumance. La suggestion imposée apparaissait comme un coup de fouet qui « enlève » le cheval, lui donne une excitation momentanée et factice, l'oblige à fournir une dépense occasionnelle de forces, mais cette excitation factice épuise le cheval au lieu de le soutenir et ne rend sa chute que plus rapide et plus irréparable. On conçoit les dangers du procédé.

Ce danger réel a été aperçu par quelques psychologues et, reconnaissant les inconvénients de la suggestion imposée, ils lui ont substitué la suggestion raisonnée. Celle-ci cherche à agir sur le raisonnement et par lui. Bien que les Docteurs Pinel et Lasègue aient démontré la nécessité d’instituer un traitement moral chez les nerveux, c'est le professeur Dubois de Berne qui, le premier, le mit en pratique; c'est lui qui établit la méthode raisonnée sur laquelle nous aurons à nous étendre longuement. Dubois a démontré le rôle primordial qui incombe, dans le traitement des psycho-névroses, à ce que le professeur, J. Déjerine appelle la « pédagogie psychique », c'est-à-dire à la rééducation de la névrose. Le premier, Dubois a résolument basé toute une thérapeutique sur cette pensée directrice.

Enfin, d'autres chercheurs ont étendu le bienfait de la méthode suggestive aux maladies organiques, en lui adjoignant le magnétisme.

Mécanisme de la suggestion

La puissance motrice de l'idée. — Fouillée déclare: « Toute idée est une force, partant un commencement d'action. »

« Tout état intellectuel, dit Ribot, est accompagné de manifestations physiques déterminées. »

« L'idée, dit de son côté Félix Thomas, implique toujours, à des degrés divers, une activité, qui tend à se déployer, un pouvoir qui tend à passer à l'acte et à mouvoir le corps. »

Bernheim conclut: « Toute idée suggérée tend à se faire acte. Autrement dit, en langage physiologique, toute cellule nerveuse cérébrale actionnée par une idée actionne les fibres nerveuses qui en émanent et transmettent l'impression aux organes qui doivent la réaliser. » C'est ce que Bernheim appelle la loi de l'idéo-dynamisme.

Si l'idée, au lieu de nous être imposée ou insinuée par une volonté extérieure à nous, vient de nous-mêmes, le mécanisme est identique. Nous ne pouvons nous souvenir d'un air de musique sans qu'une espèce d'ondulation affaiblie semble encore, comme un lointain écho, faire vibrer notre oreille, au point que d'imperceptibles mouvements de la tête et du corps marquent la mesure. Cette puissance motrice de l'idée, que l'éducation réfrène chez nous, est particulièrement observable chez les enfants. Sur leur physionomie- se reflètent tous leurs états intimes, à mesure qu'ils se produisent. Leurs regards, leurs attitudes, leurs gestes témoignent du travail qui s'accomplit dans leur esprit,

« Nous n'avons qu'à observer le jeune élève, dit très justement Félix Thomas, lorsque, seul à son bureau, il suppose qu'aucun maître ne l'observe: qu'il réfléchisse à la tâche qu'on lui a donnée ou aux plaisirs qui l'attendent, les mouvements les plus significatifs aussitôt nous avertissent. Nous raconte-t-il, au contraire, quelque scène dont il a été le témoin, inconsciemment, il la mime. Il en est absolument de même chez les peuples primitifs. Chez l'homme intelligent et réfléchi, les faits analogues sont, on le conçoit, plus difficilement observables. En effet, ses états de conscience étant généralement plus complexes, il y a souvent lutte entre leurs éléments constitutifs, et cette lutte en diminue l'énergie; en outre, en nous en montrant l'énergie, les dangers que peut offrir la manifestation spontanée de nos pensées, l'expérience ne nous conduit-elle pas peu à peu à en surveiller l'expression, et même à les dissimuler ? »

Cette puissance motrice de l'idée est démontrée par les expériences les plus connues de la suggestion. Dites à un sujet, d'un ton autoritaire: « levez-vous » et il se lève. Créez par hallucination l'image d'un oiseau, il voudra le saisir, le caresser ou lui donner à manger. Vous pouvez lui ordonner des mouvements à échéance plus ou moins éloignée. Ordonnez à votre sujet d'aller prendre au vestiaire tel chapeau quand la séance sera terminée: le sujet, pourtant éveillé depuis un moment, ira chercher le dit chapeau et non un autre, à l'instant précis que vous avez marqué. Les suggestions peuvent être à une échéance beaucoup plus longue, des jours, des semaines, des mois, et quelquefois des années, sans que l'autorité de l'ordre donné soit altérée.

Dans la vie courante, les suggestions, pour être moins nettes n'en sont pas moins efficaces. Si vous criez: « au feu », on se bousculera vers la sortie, sans chercher le moins du monde à se rendre compte des causes, de l'étendue et du réel danger du sinistre. Nous avons également parlé des paniques dans les théâtres et les cinémas. On a vu des affolés

étrangler les personnes qui étaient devant eux dans l'espoir de partir plus vite, et, dans l'incendie du Bazar de la Charité, des femmes ont été à moitié assommées à coups de canne par des hommes plus attachés à leur peau qu'à leur devoir.

Dans un ordre de faits de moindre gravité, nous constatons aisément autour de nous que l'on rit parfois de voir et surtout d'entendre rire. Le bâillement aussi est communicatif. L'enfant, qui est plus suggestible que l'adulte, doit être attentivement surveillé à l'égard de cette contagion psychique. Il faut avoir grand soin de ne pas lui laisser voir de personnes atteintes de chorée ou de tics nerveux: il suffirait d'une simple suggestion visuelle pour qu'un enfant très nerveux, impressionnable, en soit atteint aussi. On a vu, de la sorte, de véritables épidémies de danse de Saint Guy se produire dans des pensionnats.

L'idée peut exagérer le mouvement: il en résulte la contracture qui est une exagération de l'effort musculaire. Une émotion nous donne une contraction de l'estomac. Même mécanisme lorsque l'hypnotiseur suggère à son sujet qu'il ne peut plus marcher, s'asseoir, ou faire tel ou tel acte: ses membres se contractent et lui est impossible de se soustraire à l'ordre donné.

L'idée peut empêcher la motricité, le fonctionnement des organes. C'est l'effet inverse.

Dans le pays où la sorcellerie sévit, un sorcier se présente devant un homme à qui il veut du mal et lui dit: « tu vas mourir ». Il est arrivé que l'homme crédule, effrayé par la menace, mourut quelques mois plus tard. On en cite des exemples. C'est le même mécanisme que la célèbre opération de sorcellerie appelée « nœud de l'aiguillette » où le sorcier empêche à volonté le nouveau marié d'être pour sa femme un époux réel.

La peur a des effets quelquefois très graves, spécialement sur les enfants. On cite le cas d'un enfant qui, entendant pendant qu'il satisfaisait un besoin, la voix d'un maître qu'il craignait, ne put achever ce qu'il faisait et fut atteint d'une rétention d'urine, qui faillit mettre fin à ses jours. Un autre, se trouvant dans le pommier d'un voisin, entendit soudain la voix d'un gendarme qui lui criait: « Je vous arrête ». Le malheureux enfant fut tellement saisi qu'il demeura cloué sur place, absolument sans force et demeura paralysé pendant quelques heures. C'est par la peur d'un gendarme, que la dormeuse de Thenelles fut plongée dans une léthargie qui dura plus de 20 ans et finit par entraîner la mort.

Enfin pour en finir avec les faits d'inhibition par la crainte, rappelons le phénomène connu de tous les patineurs à roulettes ou sur glace. Si l'un tombe, il arrive le plus souvent que plusieurs patineurs, frappés d'inhibition par la crainte d'un accident, tombent à leur tour. Cet accident ne se serait pas produit sans la vue du précédent.

La joie peut d'ailleurs avoir des effets sensiblement analogues. Ce n'est pas que dans la pièce de Mme de Girardin que « la joie fait peur ». Au retour d'un être cher que l'on croyait mort, on a vu des mères, des épouses, tomber soudainement mortes. Ce sont des nouvelles qui, pour être heureuses, ne demandent pas moins de ménagements que les plus mauvaises. Ce n'est pas la forme du sentiment qui agit sur le système nerveux: c'est son intensité.

Les répercussions de la suggestion sur notre organisme sont considérables. Nous y reviendrons en détail.

Utilité de la suggestion

La suggestion a une puissance énorme. Avant de l'utiliser sur les autres il nous faut savoir raisonner les suggestions qui nous viennent de l'extérieur pour n'accepter que celles qui sont utiles à notre développement intellectuel et moral.

Il importe ensuite de faire le choix d'être suggestibles où autoritaires. Les autoritaires ont mille fois plus de chances d'arriver que ceux qui se laissent mener. Souvent, l'autorité, le sens de la direction remplace toutes les qualités intellectuelles. On ne cherche pas toujours un homme de génie, mais on a toujours besoin d'un directeur, d'un chef, non pas d'un chef qui veut en imposer de force, mais qui sait commander avec une autorité calme et soutenue. Celui-là influence les autres; il est écouté, aimé. Dans un cercle, une réunion, regardez quel est celui qui domine les autres. C'est celui dont l'autorité apparaît dans tous les gestes, dans toutes les actions. Sans élever la voix, il a ce ton ferme et convaincu qui fait prévaloir ses opinions.

Assistez à une discussion publique: la foule est flottantes indécise. Elle a entendu des paroles éloquentes, convaincues peut-être. Un homme surgit à la tribune qui n'a souvent pas plus de valeur que les précédents. Mais il a cet accent, cette flamme, cette autorité qui emportent tous les suffrages. Il entraîne la foule; il a su créer la suggestion.

« Quels sont les hommes, dit Félix Thomas, qui accomplissent les plus grandes choses, qui savent le mieux soulever et s'attacher leur semblables, provoquer les plus complets dévouements ? Ceux qui sont convaincus ou qui paraissent l'être, car ils mettent au service de leur croyance toute leur énergie. N'est-ce pas là le secret de l'influence prodigieuse qu'ont exercée sur les peuples tous les fondateurs de religions, qu'ont exercée sur leurs soldats nos plus illustres généraux, qu'exercent encore sur nous tous les hommes qui consacrent leur vie à une cause, serait-elle chimérique. »

La suggestion, sérieusement comprise, a une action énorme en thérapeutique. Mais il faut que le suggesteur soit maître de lui. Il doit inspirer confiance au malade. Et quelle confiance pourrait-on accorder à un être dont la parole hésite et dont le regard inquiet ne sait où se poser ?

La suggestion dans l'éducation est aussi un sujet sur lequel nous reviendrons, car c'est un des plus importants qui soient. L'enfant est essentiellement suggestible. Il doit être guidé dans ce que nous estimons être la voie du bien. Cette forme d'éducation — malheureusement difficile à réaliser dans une collectivité — est la seule qui donne à toute la personnalité de l'enfant, aussi bien au point de vue physique que psychique et intellectuel, l'entier développement qui fait les êtres forts dans la lutte, sans colère, sans peur, sans haine, les beaux spécimens de l'humanité.

LE DIAGNOSTIC DE LA SUGGESTIBILITE

Qu'est-ce que la suggestibilité ? — Sommes-nous fous suggestibles ? — Diagnostic de la suggestibilité. — Les troubles de l'attention. — Première expérience pour les mettre en

valeur. — Suggestions destinées à troubler la mémoire. — La force de l'autosuggestion. inconsciente révélée par des expériences très simples. — Première expérience. — Quelques conseils pratiques, — Deuxième expérience. — Troisième expérience. — Quatrième expérience. — Cinquième expérience. — Calcul du coefficient de suggestibilité. — Suggestion motrice. — Une expérience qui s'adresse à tout le monde. — Aucune personne accessible à la suggestion imposée ne peut s'y soustraire. — Augmentation de la force musculaire par suggestion. — Diminution de cette force par suggestion. — Hallucinations visuelles suggérées. — Hallucinations olfactives suggérées, — Troubles de la sensibilité. — Troubles de vasodilatation. — Interrogatoire du sujet. — Indices physiognomoniques. — Indications à tirer de la tenue générale: le geste, la poignée de mains, la parole.

Qu'est-ce que la suggestibilité ?

D'après Bernheim, c'est « l'aptitude du cerveau à recevoir ou évoquer des idées et sa tendance à les réaliser, à les transformer en actes ». « La suggestibilité, dit-il encore, n'est pas proportionnelle à la crédulité. Un sujet très crédule accepte volontiers toutes les idées qu'on lui suggère, mais son cerveau ne réussit pas à transformer toutes les idées en actes: il ne peut, par exemple, réaliser ni anesthésie, ni hallucinations, parce que le dynamisme cérébral qui doit faire ces phénomènes est insuffisant. »

Comme trop de personnes sont portées à le croire, la suggestibilité n'implique pas forcément une infériorité psychique. Si les nerveux, ceux qui manquent de contrôle sur eux-mêmes, sont influencés par la suggestion imposée, il n'en est pas moins vrai que, plus nous sommes intelligents, capables de former des associations d'idées et plus nous sommes accessibles à une suggestion extérieure, qu'elle soit raisonnée ou indirecte, ou à un ordre que nous nous donnons nous-mêmes (auto suggestion).

« Le degré de suggestibilité, dit de son côté le Docteur Bérillon, n'est nullement en rapport avec un état névropathique quelconque. La suggestibilité, au contraire, est en rapport direct avec le développement intellectuel et la puissance d'imagination du sujet. Suggestibilité, à notre avis, est synonyme d éducabilité. »

Sommes-nous tous suggestibles ?

Nous le sommes presque tous, plus ou moins, mais non pas tous.

Le motif en est bien simple: pour que notre cerveau reçoive une suggestion, il faut que notre conscience existe ou, tout au moins, soit assez ouverte pour qu'une pensée la pénètre. Nous écartons donc systématiquement comme n'étant pas suggestibles:

1°. — Ceux qui n'ont pas ou plus de conscience: les fous, les aliénés, les débiles mentaux, chez qui nulle impression ne pénètre, leur conscience étant, abolie. Le cerveau d'un malade dans le coma n'est pas suggestible parce qu'il n'est pas capable d'avoir des idées. Un cerveau d'idiot, d'imbécile est à peine suggestible, à cause de la presque

impossibilité où il se trouve de recevoir et d'associer des idées. A peine peut-il accueillir la sensation tout animale de la faim, du sommeil et des autres besoins de son corps. Le monde des idées lui est à peu près fermé;

2°. — Ceux chez qui la conscience n'est pas soutenue par la raison, à qui l'attention est impossible, dont les pensées se déroulent très rapidement comme les images d'un cinématographe. Ceux-là sont pleins de bonne volonté et reçoivent volontiers l'impression qu'on leur suggère, mais elle est entraînée dans l'afflux d'images dont leur cerveau est inondé comme est roulée une pierre dans un torrent. Ce sont les grands névropathes, quelques grands intoxiqués qui ont demandé aux poisons de la volonté de leur ouvrir des mondes nouveaux et qui sont maintenant victimes des fausses visions qu'ils ont déchaînées et dont ils ne sont plus les maîtres;

3°. — Ceux chez qui la conscience est déjà possédée, presque dans le sens où le moyen-âge l'entendait, je veux dire les maniaques, les obsédés, les persécutés, les malheureux en proie à une idée fixe fortement enracinée et qui ne sont plus capables de penser à autre chose.

En dehors de ces malades, tout le monde est suggestible, naturellement du plus au moins avec des variations infinies, selon la méthode employée. De nombreuses expériences ont démontré ce fait.

Le Docteur Bérillon a constaté, et ceci vient à l'appui de nos dires, que les enfants imbéciles, idiots, hystériques, sont beaucoup moins facilement hypnotisables et suggestibles que les enfants robustes, bien portants, dont les antécédents héréditaires n'ont rien de défavorable. « Ces derniers, dit-il, seraient très sensibles à l'influence de l'imitation. Ils s'endorment souvent; lorsqu'on a préalablement endormi d'autres personnes devant eux, d'une façon presque spontanée. Il suffit de leur affirmer qu'ils vont dormir pour vaincre leur dernière résistance. Leur sommeil a toutes les apparences du sommeil normal: ils reposent tranquillement les yeux fermés. »

C'est un fait facile à constater. Il est d'observation constante parmi les psychistes: la suggestion a d'autant plus de prise sur un cerveau qu'il est ouvert, plus capable d'associer des idées, de raisonner. On le voit par tous les artistes qui ont subi grandement les influences de la Nature et celles de la Société. C'est une comparaison fréquente chez eux que celle de la harpe éolienne qui vibre au moindre souffle de vent, et Victor Hugo, parlant de lui-même; montre son âme.

Mise au centre de tout comme un airain sonore.

A de tels exemples, il est facile de voir que la suggestibilité, l'accès de notre esprit aux suggestions qui ne sont pas imposées mais qui nous atteignent par les facultés élevées de notre personnalité, attention, mémoire, sensibilité, sont loin de nous mettre dans un état inférieur.

Diagnostic de la suggestibilité

Exception faite des catégories, heureusement très peu nombreuses, que nous avons énumérées: fous, aliénés, débiles mentaux, obsédés, très grands névropathes..., nous

sommes tous plus ou moins suggestibles, mais nous ne le sommes pas de la même façon.

Ceux qui sont capables d'associer des idées, de raisonner, d'assurer l'exécution de leurs volontés, sont surtout accessibles à la suggestion raisonnée et à la suggestion indirecte.

Par contre, les impulsifs: alcooliques, dypsomanes, onanistes, passionnés, tous ceux qui n'ont pas la force de renoncer à leurs mauvaises habitudes sont peu accessibles à la suggestion raisonnée et à la suggestion indirecte. Ils la reçoivent, mais n'en retirent aucun fruit: leur volonté est trop débile pour trouver son appui en elle-même. II faut donc leur assurer cet appui qui peut leur être salutaire, et cela par la suggestion imposée, la seule dont ils ressentent vraiment les effets. Nous verrons d'ailleurs dans quelles conditions cette suggestion imposée est pour eux comme le coup de fouet qui donne au cheval, non la force, mais la volonté de franchir un pas difficile.

En vue de l'application judicieuse des différentes méthodes psychiques, il y a un intérêt capital à savoir apprécier très exactement le degré de suggestibilité d'une personne donnée.

On a préconisé un certain nombre de procédés qui permettent d'établir ce diagnostic. Nous allons les passer en revue. Certains se basent sur des réactions vasomotrices, d'autres sur des perturbations de la sensibilité ou de la motricité, ou encore sur des troubles psychologiques. Les uns et les autres donnent certaines indications utiles.

Ces indications sont cependant insuffisantes et nos recherches nous ont amené à étudier un nouveau moyen qui nous semble incomparablement supérieur à tous les autres. Il met en valeur les troubles de l'attention.

Les troubles de l'attention

Pour bien comprendre l'intérêt que présente ce nouveau procédé de diagnostic, il est nécessaire de rappeler quelques données psychologiques.

Au début de ce Cours, nous avons comparé l'être humain à une usine. Une usine fort complexe ! D'une telle complexité qu'elle exige pour accomplir le travail auquel elle est destinée deux personnalités: un directeur et un sous-directeur qui se partagent la lourde tâche de faire marcher l'ensemble de toutes nos fonctions organiques, de présider à toute notre vie mentale et émotionnelle.

Le directeur c'est notre conscient; le sous-directeur l'inconscient.

Le premier — le conscient — dispose pour accomplir sa tâche, de la raison, de la volonté, du jugement; le second agit par un mécanisme plus obscur: dépositaire de toutes les suggestions d'atavisme, de race, de milieu, c'est lui qui, à notre insu, par des ressorts dont nous ignorons l'existence et encore moins la puissance, nous pousse dans la vie, se révèle dans nos prédispositions, tendances, habitudes, inclinations, élans; c'est lui cet inconscient qui bien souvent et plus sûrement peut-être que la conscience crée notre façon de penser et de sentir, dicte notre conduite. Sa part est toujours prépondérante. Beaucoup croient, en eux-mêmes, commander en maître qui ne font que subir la loi que leur impose ce tyran très souvent bienfaisant qu'est l'inconscient.

Conscient et Inconscient ont chacun un rôle important à jouer dans l'économie humaine. Et la nature, toujours bonne prévoyante, a placé auprès de chacun d'eux un gardien qui les doit défendre contre toute suggestion qui, venue de l'extérieur, aurait tendance à nuire au bon équilibre général.

Le gardien du conscient, du domaine psychique supérieur c'est l'attention; celui de l'inconscient, de notre vie mentale inférieure, c'est l'instinct.

L'attention est donc le gardien de notre domaine psychique supérieur. Son rôle est d'examiner avec le plus de soin possible tout ce qui est destiné au directeur de l'usine humaine, d'accueillir favorablement et d'apprécier à leur réelle valeur les différentes notions qui peuvent être, un jour ou l'autre, d'une certaine utilité à notre conscience — pensante et raisonnante, — de déceler et rejeter tout ce qui peut être une cause de gêne ou de perturbation dans notre vie mentale.

L'attention, nous l'avons dit, lorsqu'elle remplit son office, nous garantit contre toute emprise extérieure. Les mots qui viennent frapper notre esprit sont examinés. Si nous nous donnons la peine de réfléchir, les idées qui nous sont proposées ou qui jaillissent d'une lecture prennent leur valeur réelle. Nous les jugeons bonnes ou mauvaises; nous accueillons favorablement les unes et éloignons impitoyablement les autres. Nous faisons des associations d'idées conscientes, volontaires qui nous conduisent à une déduction logique; nous portons un jugement motivé que nous sommes à même de discuter, de mettre en valeur, peut-être de faire prévaloir,

Mais chez le sujet hypnotisable, cette défense volontaire du champ mental est défectueuse. Le névrosé, le grand nerveux ont toujours une attention très instable. Non seulement ils ne peuvent arrêter leur propre travail cérébral, mais leur domaine mental devient — du fait de la défaillance du gardien qu'est l'attention — un champ propice à toutes semailles. Toute idée pénétrera aisément; elle s'y implantera d'autant mieux que la personne est distraite; elle poussera et fructifiera avec d'autant plus de facilité que le suggesteur saura lui donner plus de vitalité, de relief, de valeur.

On peut dire que tout le problème de la suggestion imposée est conditionné par le degré d'attention. Une personne est d'autant plus accessible à cette forme d'action que son attention — et par suite ses associations d'idées, son jugement — est plus faible.

La connaissance de ce mécanisme psychologique nous a conduit à créer une méthode toute nouvelle ayant pour but d'établir un diagnostic, non pas approximatif, mais à peu près certain de la suggestibilité. Nous disons « presque certain » parce qu'il existe un très petit nombre de personnes à qui ce procédé n'est pas applicable. Notre procédé a de grands avantages. Outre qu'il est d'une précision à peu près absolue, il est simple et ne demande aucun appareil. Il suffit, pour le réaliser, d'un dispositif que l'on peut établir soi-même, aisément, sans nulle connaissance spéciale. Enfin, il ne risque pas de fatiguer le sujet. Il est le plus sûr qui ait été imaginé jusqu'à ce jour.

Voulez-vous seulement faire des expériences de suggestion amusante ? Ce procédé vous offre le moyen, dans une société nombreuse, de découvrir en quelques minutes, non seulement les personnes influençables par la suggestion imposée, mais encore de classer exactement ces personnes par degré de suggestibilité, sans aucun risque de vous tromper. Ce classement est d'une exactitude mathématique. En employant notre procédé, vous êtes

donc assuré de découvrir promptement dans un auditoire la personne la plus suggestible, celle sur laquelle vous réussirez aisément les expériences que vous avez résolu de tenter: contractures, insensibilité, etc...

Voulez-vous faire de la suggestion curatrice ? Quoiqu'on tende de jour en jour, et avec juste raison, à restreindre de plus en plus les applications thérapeutiques de la suggestion imposée qui sont loin de donner les résultats annoncés par les premiers suggesteurs, il y a cependant des cas où seule cette forme d'action psychologique peut être utilisée. Notre procédé permet de juger de l'aptitude, du sujet à recevoir des suggestions impératives.

Voulez-vous faire de la suggestion pédagogique ? Vous reconnaîtrez aisément le point faible des enfants auxquels vous vous intéressez. Vous verrez que leurs troubles, leur manque d'aptitude au travail, tous les défauts qui entravent le succès scolaire chez un enfant intelligent, proviennent d'un manque d'attention et, par des suggestions appropriées, vous donnerez à cet enfant l'aide qui lui est nécessaire pour acquérir cette attention, sans laquelle les plus brillantes facultés ne sont que des promesses sans réalisation. Vous développerez, par un moyen simple et presque amusant, les qualités latentes de l'élève.

Notre procédé présente des avantages dont l'importance ne saurait échapper à personne.

Il découle d'une série d'expériences faites par le Docteur Alfred Binet sur des enfants (Alfred Binet. — La Suggestibilité, Paris, 1900.). Pour démontrer leur extrême perméabilité aux influences extérieures; le Docteur Binet n'a pas fait comme ses devanciers qui recouraient aux méthodes brutales de l'hypnotisation ou de la suggestion imposée violemment. Il s'est servi de méthodes pédagogiques.

Ces expériences furent faites en collaboration avec V. Henry. Les premières n'étaient pas des suggestions d'actes ou de sensations. La suggestion était seulement dirigée de manière à troubler la mémoire.

Voici l'une des premières expériences:

Une ligne modèle, de 40 millimètres de longueur, étant présentée à l'enfant, il devait la retrouver, par mémoire ou par comparaison directe, dans un tableau composé de plusieurs lignes parmi lesquelles la ligne modèle se trouvait réellement. Au moment où il venait de faire sa désignation, les expérimentateurs lui adressaient régulièrement, et toujours sur le même ton, la question suivante: « En êtes-vous bien sûr ? N'est-ce pas la ligne d'à-côté ? » Sous l'influence de cette suggestion discrète, faite d'un ton très doux, Binet et Henry ont remarqué que la majorité des enfants abandonnent la ligne d'abord désignée et en choisissent une autre. La répartition des résultats montre que les enfants les plus jeunes sont plus sensibles à la suggestion que leurs aînés; en outre, la suggestion est plus efficace quand l'opération qu'on cherche à modifier est faite de mémoire que lorsqu'elle est effectuée par comparaison directe (c'est-à-dire le modèle et le tableau de lignes se trouvant simultanément sous les yeux de l'enfant).

Un anthropologiste italien. Vitale Vitali a reproduit les expériences de Binet et Henry dans les écoles de la Romagne et il est arrivé à des résultats encore plus frappants. Il a constaté aussi que les changements d'opinion se font bien plus facilement dans l'opération

de mémoire que dans la comparaison directe. Le nombre de ceux qui changent d'opinion est à peu près le double dans le premier cas. Vitali note que cette suggestibilité diminue avec l'âge, et, enfin, qu'elle est moins forte chez ceux qui ont vu juste la première fois que chez ceux qui s'étaient trompés.

Binet a repris avec Vaschide les expériences de suggestion s'adressant à la mémoire et les résultats obtenus ont confirmé pleinement les constatations antérieures. Ces expérimentateurs ont noté que les enfants les plus suggestibles sont ceux de la troisième classe, c'est-à-dire les plus jeunes.

Les expériences ne mettant en jeu que l'attention sont les plus intéressantes, et c'est à elles seules que nous nous arrêtons pour établir le diagnostic de la suggestibilité. Mais nous ne nous adressons pas seulement à des enfants, comme le faisait Binet; nous soumettons à notre examen des personnes de tout âge.

Nous montrons à la personne dont nous voulons connaître le degré de suggestibilité une série de cartons sur lesquels nous avons tracé au pinceau une large ligne. Chaque carton porte une seule ligne, mais ces lignes, très visibles, sont de longueur variable. Ce changement de longueur a pour but de créer une auto suggestion, une idée directrice très nette qui faussera d'autant plus les résultats que la personne sera moins attentive à ce qu'on lui met sous lès yeux. Personne n'impose au sujet cette idée directrice, en quelque manière que ce soit: cette idée vient de la personne même qui s'auto suggestionne. C'est justement cette erreur venant d'une auto suggestion erronée qui montre le degré de suggestibilité de la personne à étudier. Plus son manque d'attention la met en butte à ses suggestions personnelles qui l'induisent à des erreurs d'observation, plus le sujet est suggestible. Et ce résultat, il nous est possible et même facile de le chiffrer: nous pouvons établir, en toute certitude, un coefficient de suggestibilité.

Toute l'expérience se base donc sur l'autosuggestion que se fait la personne au cours de l'expérience et ce phénomène résulte d'un défaut d'attention de sa part. Pour réussir pleinement, cette expérience doit être très simple.

Binet nous montre ainsi le mécanisme psychologique de l'expérience: « Supposons, dit-il, qu'on nous montre successivement et isolément plusieurs lignes de longueur croissante, qu'on nous invite à les examiner et à reproduire de mémoire chacune de ces lignes après l'avoir examinée pendant quelques secondes. Si l'accroissement des lignes est très net, très apparent, ce fait nous frappera et se logera dans notre esprit comme une idée directrice: avant que l'on découvre les lignes suivantes, nous nous attendons à voir une ligne plus longue que les précédentes. Voilà la suggestion. Remarquons bien que cette suggestion provient de l'examen des lignes et de la comparaison que le sujet fait entre les lignes successives. C'est une suggestion qui ne résulte pas de l'influence morale exercée par l'expérimentateur. »

Nous mettons l'autosuggestion facilement en évidence par cette expérience très simple: présentons successivement 20 lignes dont les 5 premières augmentent de longueur d'une façon très visible, mais les 15 autres auront la même longueur que la 5e, et prions le sujet de reproduire ces 20 lignes sur une feuille de papier. S'il a subi l'autosuggestion d'accroissement des lignes, il figurera la 6e ligne plus longue que la 5e, la 7e ligne encore

plus longue, et ainsi de suite. L'opération qui se passe dans le cerveau se traduit donc extérieurement par un tracé. Ce tracé nous montre très exactement la force de l'autosuggestion.

Bien entendu, l'idée directrice, l'autosuggestion que vous cherchez à imposer peut varier: elle peut être un accroissement plus ou moins régulier, avec des arrêts, ou un accroissement. Le piège tendu à l'inattention peut varier, le principe reste le même.

Donc, nous cherchons à mettre le sujet en état d'autosuggestion, simplement en lui présentant des lignes tracées par nous sur des cartons. Il est toutefois extrêmement important de placer le sujet dans les meilleures conditions possibles pour favoriser cette autosuggestion. Une mise en scène est nécessaire pour faire l'expérience; elle doit être faite avec tout le sérieux possible, sans négliger aucun détail.

Nous avons combiné un certain nombre d'expériences. Nous en donnons deux à titre d'exemple; mais, selon leurs propres facultés d'imagination et d'observation, nos lecteurs pourront les varier à l'infini.

Première expérience

Je prends une série de 20 cartons mesurant 16 centimètres de hauteur sur 50 centimètres de long. Sur chacun d'eux, je trace au pinceau, avec de l'encre, une large ligne noire. Pour que cette ligne soit bien visible, je lui donne 3 centimètres de largeur. Les lignes représentées, une sur chaque carton, sont toutes de la même largeur, mais leurs longueurs sont différentes et c'est là que réside la difficulté à vaincre par le sujet, dont l'attention peut se trouver en défaut.

Toutes ces lignes commencent à une même distance du bord vertical gauche du carton. Cette marge, toujours constante, est de 6 centimètres sur notre dispositif, mais la ligne s'allongera plus ou moins vers la droite. On verra par la figure ci-contre comment se présente notre premier carton.

L'expérience a pour but de donner au sujet, quand il considérera les lignes l’une après l'autre, une autosuggestion d'accroissement. Pour que l'action soit très nette, je donne aux. premières lignes un ordre croissant tout à fait saisissant, visible au premier coup d'œil, même pour le plus distrait, le moins habitué à ces sortes de perceptions visuelles. Mais au-delà du cinquième carton toutes les lignes ont la même longueur.

L'accroissement régulier des. cinq premières lignes tend à troubler la perception des longueurs réelles et du rapport de longueur des lignes entre elles, ce qui fait que le sujet sera entraîné à des erreurs d'autant plus considérables qu'il sera plus inattentif, donc plus influençable à la suggestion imposée.

Fig. 214. — Dispositif permettant de mettre en valeur les troubles de l'attention. Image réduite du premier carton.

On comprendra mieux le mécanisme de cette expérience si l'on a sous les yeux le tableau des longueurs de lignes et si l'on voit le rapport qui s'imposerait à l'attention, si elle n'était en défaut.

1er carton, ligne mesurant	6 centimètres de long.	11e carton, ligne mesurant	30 centimètres de long.
2e	12	12e	30
3e	18	13e	30
4e	24	14e	30
5e	30	15e	30
6e	30	16e	30
7e	30	17e	30
8e	30	18e	30
9e	30	19e	30
10e	30	20e	30

Si nous figurons toutes ces lignes les unes au-dessous des autres, nous avons la figure 215 qui donne une idée précise de l'expérience et du rapport des vingt lignes entre elles.

image

Fig. 215. — Première expérience. Rapport de toutes les lignes entre elles.

Nous constatons un accroissement régulier des 5 premières lignes, puis l'égalité des lignes suivantes. Lorsque le sujet voit les premières lignes, il se crée de lui-même une autosuggestion; il croit que la progression sera continue, et, plus il est suggestible, plus il est certain de la continuité de l'accroissement.

L'expérience en elle-même est démonstrative. Mais, comme nous le disions tout à l'heure, une certaine mise en scène est bonne à observer pour en augmenter l'effet. Il faut que le sujet comprenne qu'il ne s'agit pas là d'un jeu, mais d'une expérience qui a une très grande portée. Il faut lui en faire comprendre tout le sérieux, ce qui aura, entre autres avantages, le don de l'impressionner, de le mettre dans un état d'esprit plus accessible à l'autosuggestion, ce qui est une des conditions de la réussite. L'impression créée de la sorte augmente la suggestibilité, aussi est-il bon que votre expérience soit faite devant une assistance assez nombreuse. Le sujet qui traverse plusieurs rangs de chaises pour venir prendre place devant l'expérimentateur, qui sent tous les regards du public converger sur sa personne, est fortement impressionné, et c'est là un élément de succès, et

des meilleurs.

Debout derrière la table où vous allez expérimenter, demandez 6 ou 12 personnes dans la salle qui veulent bien se soumettre à votre examen. Si elles sont 6, faites-les asseoir à 1 mètre 50 environ de la table, face à vous, mais en veillant à ce que les chaises soient espacées. Il faut surtout que toutes les personnes soient disposées de manière à ce que rien de ce que vous faites ne puisse leur échapper, qu'elles puissent, d'un seul coup d'œil, voir les cartons que vous montrez et qu'elles puissent, sans hésitation, établir le rapport des lignes entre elles.

Si vous faites l'expérience avec 12 personnes — et cela nous, paraît un maximum pour une expérience de ce genre — vous aurez soin que toutes soient en face de vous. Vous disposerez deux rangs de chaises, mais en veillant bien à ce que les chaises du premier rang soient assez espacées pour que rien n'entrave le regard des personnes du second rang. Il faut que les 12 personnes puissent voir avec une égale netteté, sans avoir besoin de se pencher. Mettez au milieu du premier rang les personnes dont la vue est faible, mais veillez aussi à ce que les personnes qui sont au bout des deux rangs ne soient pas trop loin, afin qu'elles voient les cartons et les lignes qui y sont tracées avec autant de facilité que les autres.

Afin que chacun reste bien sous l'empire de sa propre autosuggestion, que cette autosuggestion ne subisse aucune influence extérieure. Priez les personnes qui se prêtent à votre expérience de ne pas causer entre elles, de ne pas échanger leurs impressions, de ne pas faire de bruit ou monologuer à mi-voix, ni d'essayer de voir ce que font leurs voisins. Dans un travail qui a pour but de noter les réactions de chacun, ces sortes d'influences sont extrêmement mauvaises et faussent les résultats.

image

Fig. 216. — Reproduction de la feuille que vous distribuez à chaque personne qui se soumet à l'expérience.

Vous distribuez à chaque personne un sous-main (un simple carton ou une brochure assez grande peut en tenir lieu), une feuille et un crayon qui lui permettra de noter ses impressions personnelles. Le papier sera quadrillé et d'un format assez grand, par exemple, le format ministre. A trois centimètres du bord gauche, vous aurez tracé une ligne qui servira de marge dans toute la hauteur. C'est à partir de cette ligne que chaque personne devra indiquer la longueur des lignes telle qu'elle la voit à mesure que les cartons seront présentés devant ses yeux. Les sujets n'ont pas à dessiner la ligne dans ses proportions exactes car les cartons sont beaucoup plus grands que les feuilles de papier. Toute leur attention doit porter sur le rapport des lignes entre elles que ce-soit un accroissement ou une diminution. En haut de toutes les pages sera tracé un trait, de même longueur pour toutes, qui servira de base à la notation de ces proportions. La feuille distribuée sera donc semblable à la figure 216.

La ligne que vous avez tracée représente celle du premier carton. Lorsque vous présenterez le second tableau à vos sujets, ils devront apprécier la longueur de la ligne qui leur est montrée par rapport à la ligne précédente. Ils doivent donc représenter la seconde ligne par un trait placé au-dessous de celui que vous avez tracé sur la feuille de papier et,

cette ligne qui leur est montrée ayant 12 centimètres (alors que la première n'en avait que six), elle doit être sur leur papier, le double de la première. Les personnes soumises à l'expérience doivent faire de même pour toutes les lignes qui leur seront soumises et qu'elles devront tracer sur la feuille que vous leur avez remise, les unes au-dessous des autres en partant du trait vertical indiquant la marge.

Ce n'est pas sans motif que nous recommandons le papier quadrillé. Avec Binet, nous avons reconnu qu'il offre un élément suggestif complémentaire. Les carrés qu'il renferme exercent une suggestion. Il est curieux de remarquer que la plupart des sujets terminent leur ligne à l'intersection d'un quadrillage et, comme l'expérience vise à donner une autosuggestion d'accroissement, chacun a tendance à prolonger la ligne d'un ou de plusieurs carrés.

Vos explications étant données, vous vous placez debout derrière la table. Vous tenez tous vos cartons devant vous, dressés sur la table dans le sens de la longueur, face à vos sujets d'expérience, mais en ayant soin de serrer les cartons les uns contre les autres, afin que personne ne puisse voir par avance les tracés. Le secret de l'expérience doit être absolu : personne ne doit connaître par avance la proportion des tracés. Il est certain que si les uns ou les autres savaient ce que vous allez faire, ils pourraient s'auto suggérer dans un sens favorable ou défavorable à l'expérience, soit simuler, ou encore forcer leur attention pour résister à la suggestion que vous voulez produire en eux-mêmes. C'est ce qu'il faut éviter. Il convient que chacun dès sujets soit dans ses dispositions d'esprit les plus habituelles. En cas contraire, l'expérience risquerait d'échouer ou tout au moins serait faussée.

Vous tiendrez donc les cartons les uns contre les autres, dans l'ordre de progression que nous avons établi. Le tracé le plus court sera présenté le premier. Vos cartons étant placés verticalement, chacun les verra nettement, sans difficultés et cette disposition présente pour vous un autre avantage: lorsque vous lâcherez le premier carton, il tombera à plat sur la table, découvrant le second, et ainsi de suite, jusqu'au dernier.

Dans l'exposé liminaire que vous faites de votre expérience, vous ne devez donner aucune explication sur ce qui va être tenté, pour le motif que nous avons exposé plus haut, Vous devez garder le secret et, pour présenter votre expérience, lui donner un motif inexact.

Dites, par exemple, à votre auditoire :

« Je cherche à me rendre compte de la personne qui a le meilleur coup d'œil, la plus grande justesse de perceptions. Dans ce but, j'ai préparé 20 cartons sur lesquels sont dessinées de larges lignes noires. Ces lignes ne sont pas d'égale longueur. Je vous les présenterai successivement. Vous devrez faire attention et tâcher, dans le bref moment où ces lignes vous seront soumises, de trouver la proportion de ces lignes l'une par rapport à l'autre. A chaque carton, vous noterez immédiatement votre impression sur la feuille qui vous a été remise en-dessous de la ligne qui est déjà tracée et qui figure la ligne du premier carton. Notez bien que, si la seconde ligne est deux fois plus longue que la première, ce serait une erreur de la dessiner égale. Ce serait une faute de coup d'œil. Vous devez noter exactement la proportion de toutes les lignes entre elles.»

Cette explication, qui termine la phase préparatoire, étant donnée, commencez votre expérience. Réglez-en très attentivement la marche, en ayant soin particulièrement d'observer, dans l'exposition des cartons, le synchronisme le plus parfait. Découvrez un carton toutes les 5 secondes, en comptant à haute voix, pour les 20 cartons de 1 à 95. De cinq en cinq, c'est-à-dire au moment de chaque changement, haussez légèrement la voix pour faire apprécier le changement.

Attirez l'attention des sujets en disant: « Faites attention. Je place devant vous le premier carton. Je commence l'expérience. Je vais compter jusqu'à cinq et au moment précis où je prononcerai ce chiffre, je vous présenterai le 2e carton et ainsi de suite. Aussi, dès que vous aurez vu, notez votre impression par un trait et regardez à nouveau. » Vous comptez alors, d'une voix assurée et à intervalles d'une seconde: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, etc., et, de 5 en 5, vous découvrez un carton.

Cette expérience, qui peut paraître, banale, donne les résultats les plus saisissants. Elle traduit par le dessin — puis par un nombre, comme nous le verrons plus loin — l'aptitude de chacun à l'autosuggestion inconsciente.

On se rendra un compte exact des résultats de cette expérience en comparant les figures ci-jointes. Le premier tracé a été fait par une personne très suggestible, le second par une personne qui n'a presque pas subi l'autosuggestion d'accroissement.

Ces deux figures, choisies parmi des milliers que nous pourrions publier, mettent bien en évidence le principe sur lequel nous nous basons. Pour simplifier la figure, nous n'avons pas reproduit les tracés tels qu'ils nous ont été rendus, mais, pour souligner le contraste existant entre le tracé réel et celui qui nous a été donné par le sujet d'expérience, nous avons employé un autre moyen. Nous avons figuré les lignes dans leur longueur extrême, en indiquant par un petit trait vertical la place où aurait dû se terminer la ligne normale et par un petit rond noir le point où l'a conduite le sujet d'expérience.

image

Fig. 217. — Tracé exécuté par une personne très suggestible

La personne a subi très fortement l'autosuggestion d'accroissement. Les petites lignes verticales indiquent la terminaison réelle des lignes et les petits ronds noirs les longueurs imaginées par le sujet très suggestible.

On voit, dans la figure 217, le tracé fait par une personne extrêmement suggestible et qui, par défaut d'attention, a cédé à une très forte autosuggestion d'accroissement. Alors que l'accroissement se termine à la 5e ligne, et que toutes les lignes, de la 5e à la 20e incluse, sont de même longueur, le sujet les a vu s'accroître sans interruption.

image

Fig. 218. — Tracé exécuté par une personne non suggestible.

Cette personne a très peu subi l'autosuggestion d'accroissement: les petits ronds noirs sont très près des petites lignes verticales. Cette personne est donc très peu influençable par la suggestion Imposée.

Nous avons obtenu ce tracé au cours d'une de nos conférences à la Société Magnétique de France: nous étant adressé à des personnes qui ne croyaient pas être suggestibles, nous trouvâmes ainsi, par un moyen simple et rapide, une personne tellement suggestible que nous pûmes, à l'état de veille, produire sur elle tous les phénomènes courants de l'hypnotisme: insensibilité, automatisme, contracture, et, en quelques minutes, nous la plongeâmes en un sommeil si profond que nous pûmes lui traverser la peau et les parties adipeuses de la région médiane de l'avant-bras avec une épingle à chapeau, sans qu'elle éprouvât aucune douleur. Nous avons trouvé ainsi un excellent sujet suggestible.

Au contraire le tracé de la figure 218 a été donné par un jeune homme très peu suggestible. Il montre nettement le mécanisme cérébral. Le sujet apprécie les longueurs des 5 premières lignes, presque sans erreur de proportion. A la 6e il est un peu influencé par l'idée d'accroissement, mais, il s'aperçoit de son erreur, il lutte et revient à une plus juste appréciation. Il y a encore un léger doute, puis à partir de la 10e ligne, les derniers traits ne s'écartent pas d'un millimètre de la longueur réelle.

Cette personne, qui avait d'abord subi une autosuggestion d'accroissement, a ensuite réagi. Il faut donc conclure qu'elle sera presque complètement insensible à la suggestion imposée, parce que c'est une action brutale contre laquelle sa raison se révoltera. Pour l'influencer, il faudra s'adresser à la conscience qui défend le cerveau contre toute irruption non acceptée. On ne pourra influencer ce sujet que par la suggestion raisonnée ou par la suggestion indirecte car, ne l'oublions pas, nous sommes d'autant plus accessibles à ces deux formes de suggestion que les facultés supérieures de notre esprit sont plus éveillées.

Cette expérience ne porte ses fruits que la première fois qu'elle est réalisée. Il va de soi que si on la reproduisait sur les mêmes sujets ou sur les mêmes témoins, elle n'aurait plus la même valeur. Les sujets d'expérience, connaissant d'avance le résultat, ne suivraient pas leur sensation personnelle, mais chercheraient à se rappeler ce qui s'est trouvé exact la première fois. D'autres, au contraire, ceux qui sont très suggestibles, augmenteraient encore leur erreur en s'efforçant de la combattre. De toute manière, le résultat ne serait plus le même: l'autosuggestion d'accroissement étant combattue ou aidée se trouverait partiellement ou complètement sans effet.

Il y a donc lieu, pour une seconde expérience, de varier la longueur des lignes entre elles. Voici comment nous intentons cette deuxième expérience.

Deuxième expérience

Cette expérience a aussi pour but de créer dans l'esprit de chaque personne une autosuggestion d'accroissement des lignes. Mais le rapport de cet accroissement est différent. Nous employons toujours 20 cartons, car en procédant ainsi, le sujet a tout le temps soit de subir l'autosuggestion et de la mettre largement en vue, soit de résister à sa première impulsion, si elle a été subie par surprise au début de l'expérience. L'accroissement n'est plus régulier jusqu'à la 5e ligne pour s'arrêter ensuite. Il s'accroît, puis s'arrête pour reprendre, s'arrête de nouveau, reprend et ainsi de suite. Voici la longueur des lignes :

1re ligne longueur	5 centimètres	11e	35
2e	10	12e	35
3e	15	13e	35
4e	20	14e	40
5e	20	15e	40
6e	25	16e	40
7e	25	17e	45
8e	30	18e	45
9e	30	19e	45
10e	30	20e	45

Si nous figurons ces lignes les unes au-dessous des autres, nous obtenons la figure ci-contre.

On remarquera que l'idée qui se dégage de l'ensemble des lignes est une accroissement, mais cet accroissement présente des arrêts; il est en forme d'escalier. La progression n'est pas géométrique mais arithmétique. La différence de longueur entre une ligne et celle qui indique un nouvel accroissement est toujours de 5 centimètres. Il y a accroissement régulier des quatre premières lignes qui mesurent respectivement 5, 10, 15 et 20 centimètres. La ligne 5 est de même longueur que la ligne 4, puis la progression continue. La ligne 6 mesure 25 centimètres: La ligne 7 est de même longueur. Puis, nouvelle progression pour la ligne 7 (20 centimètres), et les lignes 9 et 10 marquent un temps d'arrêt. Nouvelle progression de la ligne 11 à 35 centimètres, puis arrêt à cette longueur des lignes 12 et 13. Ligne 14: 40 centimètres, et la mesure reste fixe pour les lignes 15 et 16. Enfin, dernier accroissement à la ligne 17 qui atteint 45 centimètres et cette mesure reste fixe aux lignes 18, 19 et 20.

image

Fig. 219. — Deuxième expérience. Rapport de toutes les lignes entre elles.

Plus les sujets manquent d'attention et moins ils observent les arrêts de progression. Au contraire, plus l'attention est soutenue, et plus le sujet se rend compte de ces arrêts.

Ce dispositif donne des résultats des plus intéressants; nous l'avons employé avec le plus grand succès. Comme le précédent, il nous a révélé de grands suggestibles, à qui nous avons pu, séance tenante, imposer des suggestions, soit expérimentales, dans un but de démonstration devant un auditoire, soit curatives, pour combattre chez les sujets des habitudes nuisibles: habitude de boire, de priser ou de fumer, envies irrésistibles de l'un ou de l'autre, onanisme, kleptomanie, mensonge invétéré, etc. Nous avons pu aussi, dans un aussi bref délai, donner de très utiles suggestions éducatives à des enfants peu

appliqués ou manquant de mémoire, par suite de leur inattention ou à des enfants méchants ou vicieux, n'ayant pas assez de volonté ou d'affectivité pour revenir, d'eux-mêmes, à des habitudes meilleures.

image

Fig. 220. — Tracé obtenu par une personne très suggestible. Le sujet a subi fortement l'autosuggestion d'accroissement.

La seconde expérience diffère peu de la première. La disposition des tracés change seule, mais le principe sur lequel elle repose est identique. C'est la même préparation accomplie en vue d'augmenter la suggestibilité, mêmes recommandations, même mise en scène. Il convient, surtout dans les suggestions curatives ou éducatives, de frapper fortement l'imagination du sujet, afin que la suggestion se propage profondément en lui.

Obligés de nous limiter, nous ne donnerons qu'un seul exemple des résultats de cette expérience. Nous prenons le tracé d'une personne très suggestible.

On voit par l'examen de cette figure combien le sujet a, subi l'autosuggestion d'accroissement des lignes. Il n'a pas vu — ou très peu — les arrêts de progression. Il n'a pas évité le piège. L'expérience a prouvé que cette personne, complètement ignorante des questions psychiques, croyant à l'action de compères quand elle assistait à des expériences de suggestion, était elle-même des plus accessible à la suggestion imposée. Par suggestion verbale, je l'empêchai aisément de se lever de sa chaise, de marcher, de s'asseoir..., je lui raidis le bras en une contracture puissante, et tout cela à l'état de veille, quelques minutes à peine après le début de l'expérience et malgré une résistance véritablement acharnée.

Ce procédé est donc utile, rapide, d'un usage parfaitement simple et coûtant peu à établir: quelques cartons, du papier, de l'encre, des crayons suffisent. II est, en outre, infiniment varié.

Nous ne donnons ici que deux projets d'expériences, mais nos élèves sont à même de faire à loisir toutes les combinaisons de lignes qui leur paraîtront utiles pour créer une autosuggestion d'accroissement

Quelques conseils utiles: pour créer cette autosuggestion, il faut que l'accroissement soit très net, très évident. C'est pourquoi nous ajoutons, chaque fois que nous produisons un changement de longueur, la longueur de la première ligne. La seconde, donc, est double de la première. Plus longue ou plus courte, l'effet serait diminué, parce que l'esprit saisit mieux un rapport chiffrable, rythmique, qu'un rapport sur des nombres compliqués. Il faut aussi, pour que la suggestion d'accroissement s'impose à l'esprit, qu'elle soit constante et régulière pendant les 5 ou 6 premières lignes. Il serait prématuré d'arrêter cet accroissement à la seconde ligne par exemple: l'impression d'allongement constant et progressif n'aurait pas eu le temps de s'enraciner dans l'esprit, celui-ci serait mis sur ses gardes par un arrêt trop brusque et l'expérience ne donnerait que des résultats incertains. Il est nécessaire aussi que les tracés présentés par vous soient très nets, faits largement, à contours bien définis, afin que le regard les saisisse immédiatement et avec la plus exacte

netteté. Plus le trait est net, plus l'autosuggestion est rapide. N'employez que du noir. Les effets donnés par les autres couleurs, même les plus éclatantes: rouge, bleu, etc, sont beaucoup moins précis.

Pour les feuilles que vous remettez aux sujets, ayez soin qu'elles soient bien larges. Calculez avec soin le rapport des lignes entre elles, de manière à ce que la dernière ligne, calculée par rapport à celle que vous tracez (la première de leur feuille) ne dépasse pas le milieu de la page. En effet, ce grand blanc à droite de la feuille augmente la suggestibilité: le sujet a tendance à se précipiter dans ce grand espace et à allonger encore les lignes.

Autre conseil: menez l'expérience rapidement, afin que le sujet n'ait pas le temps de réfléchir. C'est pourquoi nous comptons à haute voix à intervalle d'une seconde et laissons toutes les 5 secondes tomber un carton. Après étude, nous avons reconnu que le délai de 5 secondes est ce qu'il faut, assez court pour que le sujet soit obligé de se hâter, mais suffisant tout de même pour qu'il ait le temps de faire son tracé.

Troisième expérience

Vous pouvez varier le mode d'autosuggestion. Au lieu d'une idée d'accroissement, vous pouvez imposer l'impression inverse. Il vous suffit d'établir 20 cartons avec des lignes de longueurs décroissantes de 30 centimètres à 10 centimètres en diminuant par 5 centimètres. Les lignes diminuent de longueur régulièrement jusqu'à, la 5e ligne, puis la longueur de cette ligne est maintenue jusqu'à la 20e ligne.

Cette expérience se présente donc ainsi:

1re ligne longueur	30 centimètres	11e	10
2e	25	12e	10
3e	20	13e	10
4e	15	14e	10
5e	10	15e	10
6e	10	16e	10
7e	10	17e	10
8e	10	18e	10
9e	10	19e	10
10e	10	20e	10

Quatrième expérience

Vous pouvez faire une variante de cette expérience en établissant 20 autres cartons avec des lignes de longueurs décroissantes, mais en marquant des temps d'arrêt.

Par exemple:

1re ligne longueur	30 centimètres	11e	10
2e	25	12e	10
3e	20	13e	10
4e	15	14e	10
5e	15	15e	10
6e	15	16e	5
7e	15	17e	5
8e	10	18e	5
9e	10	19e	5
10e	10	20e	5

Vous pouvez en imaginer d'autres à votre choix, mais ne présentez jamais les mêmes tracés devant les mêmes sujets, car leur mémoire visuelle a enregistré ces sensations, ils se souviendraient des pièges qui leur ont été tendus par ce moyen, et les éviteraient en tout ou en partie. L'expérience se trouverait faussée de ce fait. Il est même nécessaire de prévenir les personnes que vous ne faites jamais deux expériences semblables, qu'elles ne doivent donc pas se laisser influencer par un résultat obtenu antérieurement et connu d'elles. Au contraire, qu'elles portent toute leur attention sur la nouvelle expérience à laquelle vous les soumettez.

Cinquième expérience

Vous pouvez également combiner des expériences avec des lignes d'abord croissantes puis décroissantes, et vice-versa. Toutefois, ne supposez pas que des expériences compliquées induiront plus facilement le sujet en erreur. Au contraire, la simplicité de votre procédé est le meilleur moyen de le mettre en confiance, de laisser vaguer son attention, une fois qu'il croit avoir trouvé la loi constante de votre accroissement ou décroissement. C'est pourquoi notre première expérience d'accroissement simple peut utilement servir de type.

Au cas ou vous seriez désireux de tenter une expérience avec des lignes d'abord croissantes puis décroissantes, il faut nécessairement que l'autosuggestion que vous essayez de donner soit très nette. Voici les longueurs de lignes que nous avons souvent utilisées avec succès:

1re ligne longueur	5 centimètres	11e	55
2e	10	12e	50
3e	15	13e	45
4e	20	14e	40
5e	25	15e	35
6e	30	16e	30
7e	35	17e	25
8e	40	18e	20
9e	45	19e	15
10e	50	20e	10

On voit, en examinant ce tableau, que les 11 premières lignes augmentent régulièrement de longueur et qu'au-delà de la onzième ligne, les lignes décroissent dans la même proportion. Dans une telle expérience, il faut se borner à donner une idée simple: celle d'un accroissement très net, puis d'un décroissement aussi net. Il ne faut pas tenter un accroissement ou un décroissement en escalier, car les temps d'arrêt rendraient souvent l'expérience peu nette. Toujours avoir présent à l'esprit que plus l'idée que vous tendez à imposer sera simple et plus elle s'exécutera facilement.

Nous avons dit qu'il était utile de placer le sujet dans des conditions qui l'impressionnent afin que son attention soit troublée. C'est pourquoi nous conseillons de faire les expériences devant un public nombreux. Cependant, vous serez souvent amené à constater le degré de suggestibilité d'une seule ou de deux personnes. Vous vous trouvez chez quelqu'un et vous désirez apprécier sa suggestibilité. Vous ne pouvez naturellement pas convoquer une assistance nombreuse. Il en est de même pour étudier la suggestibilité d'un enfant confié à vos soins; vous ne pouvez le présenter en public. Force vous est de soumettre votre ami ou votre élève à une expérience isolée. Il est certain que la tranquillité qui lui vient de cet isolement lui fournit là possibilité d'une meilleure maîtrise. Mais votre expérience réussira cependant. Faites ce que vous feriez en public. Placé devant votre table, faites asseoir devant vous le sujet de l'expérience; expliquez-lui, sur une fausse donnée, le motif qui vous fait agir et présentez-lui les cartons. Vous arriverez ainsi à d'excellents résultats.

En étudiant la suggestion dans la vie sociale, nous verrons qu'un très grand nombre de personnes la subissent; or, c'est un fait constant, devant un public, nous sommes intimidés, nos facultés conscientes sont moins actives. Beaucoup d'entre-nous sont sujets au trac et perdent avec leur sang-froid, les qualités qui les auraient fait briller. Ce sont autant de signes révélateurs de la suggestibilité.

Calcul du coefficient de suggestibilité

Etablir, par un dessin visible, aux yeux de tous, le degré de suggestibilité de chacun est déjà une très bonne chose, mais il est mieux encore de fixer par un chiffre le degré de cette suggestibilité par rapport à celle des autres personnes. Il n'y a point alors d'hésitation possible. Entre plusieurs personnes, vous pouvez déterminer en quelques minutes quelle est la plus suggestible.

Ce coefficient de suggestibilité s'établit d'une façon très simple. Prenons la première expérience: elle a pour but de créer une autosuggestion d'accroissement de longueur. Plus la personne soumise à cette expérience est suggestible, et plus les lignée s'allongent. En calculant les excédents de longueur et en les totalisant, j'obtiens un nombre qui me donne, avec une parfaite exactitude, le degré de suggestibilité du sujet en expérience. Devant un nombre, il ne peut y avoir ni doute, ni hésitation possible.

Dans la première expérience, nous avons les 5 premières lignes mesurant respectivement5, 10, 15, 20 et 25 centimètres, puis les 15 lignes suivantes ont la même longueur. Pour établir le coefficient, je mesure en millimètres les erreurs qui manifestent la force de l'autosuggestion.

Voici deux exemples.

Le premier est fourni par une personne très suggestive.

image

Fig. 221. — Calcul de coefficient de suggestibilité d'une personne très suggestible.

Accroissement des lignes, à partir de la 5e:

5e ligne, accroissement	11 millimètres	13e	65
6e	15	14e	70
7e	23	e15e	68
8e	26	16e	73
9e	38	17e	76
10e	45	18e	77
11e	59	19e	81
12e	60	20e	86
		Total	873

Ce nombre est le coefficient de suggestibilité pour cette première expérience.

Considérons maintenant la figure donnée par une personne très peu suggestible. Les mêmes lignes présenteront seulement l'excédent suivant:

5e ligne, accroissement	5 millimètres	13e	7
6e	8	14e	7
7e	5	15e	7
8e	7	16e	7
9e	7	17e	7
10e	7	18e	7
11e	7	19e	7
12e		20e	7
		Coefficient	109

En rapprochant ces deux calculs, on voit que la personne qui a un total de 873 est beaucoup plus suggestible que celle qui n'a que 109. L'expérience le démontre. Par suggestion, essayez d'endormir la personne qui a un coefficient de suggestibilité très élevé, vous y arriverez, tandis que la seconde sera réfractaire à toute suggestion imposée,

Pour la première expérience, je calcule seulement à partir de la 5e ligne, car c'est seulement à ce moment que la suggestion d'accroissement commence à se manifester. Dans la seconde expérience, je fais mon calcul à partir de la 4e ligne.

Il arrive — très rarement d'ailleurs — qu'une personne très suggestible trace certaines lignes un peu plus courtes qu'elles ne sont en réalité. Dans ces conditions, il suffit de totaliser tous les excédents de longueur et de soustraire ensuite les longueurs en moins.

image

Fig.. 222. — Calcul du coefficient de suggestibilité d'une personne peu suggestible.

Cela paraît d'abord peu juste, puisque les tracés trop courts sont aussi des erreurs, mais, quand nous voulons créer une autosuggestion d'accroissement, la longueur « en moins » est un signe de lutte, de reprise, en un mot, une défense contre la suggestion. A ce point de vue, certains tracés sont une image fort exacte du combat qui se livre entre le conscient et l'inconscient du sujet. Au demeurant, la soustraction de « longueurs en moins » ne saurait fausser le coefficient de suggestibilité, car elles se produisent très rarement, et en des proportions infimes. S'il se trouvait des écarts considérables en moins, ils proviendraient de personnes qui, déjà, ont été soumises à des expériences similaires et qui résistent de toute leur force, qui se buttent contre l'autosuggestion. Ces écarts considérables sont aussi indicateurs de la suggestibilité que l'excès contraire. En effet, ceux qui résistent avec cet acharnement sont des entêtés et cet état d'esprit est,

contrairement à ce que l'on pense, un signe de suggestibilité.

Pour éviter ces inconvénients qui peuvent nuire à la précision du diagnostic de la suggestibilité, il est préférable que le secret de l'expérience soit gardé. En procédant ainsi, la sensation conserve toute sa force.

Encore une petite restriction: ceux qui ont exercé leur attention visuelle comme les architectes, les peintres, les géomètres et tous ceux dont la profession aiguise la perception des distances et de leurs rapports, peuvent être très suggestibles et ne pas présenter de troubles de l'attention dans les expériences que nous venons d'indiquer. Mais, s'ils sont suggestibles, ils seront facilement décelés par d'autres expériences dont nous allons parler.

Si on voulait faire l'expérience en plus grand, sur scène devant un très nombreux public, il serait bien d'avoir un appareil placé assez haut pour être vu de tous les sujets d'expériences et qui découvrirait automatiquement et successivement les différentes lignes.

Dans ses expériences sur les enfants, Binet ne se servait pas de cartons, mais d'une simple feuille de papier mesurant 60 centimètres de long sur 12 centimètres de large et il découvrait les lignes successivement. Dès qu'une ligne avait été aperçue par l'élève, il la cachait afin que l'élève ne pût la regarder après l'avoir tracée, lui enlevant ainsi un moyen de contrôle en opposition avec la suggestibilité. Il découvrait la ligne suivante à 7 secondes d'intervalle. Nous préférons de beaucoup notre procédé qui augmente la suggestibilité par la mise en scène que nous avons conseillée.

Suggestion motrice

Nous l'avons déjà dit: toute pensée tend à se traduire en acte. Si vous entendez crier: « au feu », vous vous précipitez sans même réfléchir. Il en est de même dans les couloirs du métro où nous courons, en vrais moutons de Panurge, même si nous ne sommes pas pressés, uniquement parce que l'on court à côté de nous. Si l'on crie: « levez-vous » à un sujet très suggestible, il se lève immédiatement, sans songer à demander pourquoi; à plus forte raison n'opposera-t-il pas de résistance.

Jusqu'à quel point sommes-nous accessibles à cette suggestion motrice ? Beaucoup plus que nous sommes tentés de le croire.

Pour mettre en lumière cette suggestibilité, le Docteur Bérillon fait une expérience très simple. Il cherche à obtenir la réalisation d'un acte peu compliqué. Il procède à l'état de veille sur des enfants dont il veut connaître le degré de suggestibilité, en vue d'une action curative ou pédagogique. Voici comment il procède:

« Après avoir fait le diagnostic clinique, et interrogé l'enfant avec douceur, dit-il, je l'invite à regarder avec une grande attention un siège placé à une certaine distance au fond de la salle, et je lui fais la suggestion suivante: « regardez attentivement cette chaise, vous allez éprouver malgré vous le besoin irrésistible d'aller vous y asseoir. Vous serez obligé d'obéir à ma suggestion, quel que soit l'obstacle qui vienne s'opposer à sa réalisation. » J'attends alors le résultat de l'expérience. Au bout d'un peu de temps (une ou

deux minutes) on voit ordinairement l'enfant se diriger vers la chaise indiquée, comme poussé par une force irrésistible, quels que soient les efforts que l'on fait pour le retenir. »

Cette expérience n'est vraiment nette que chez les enfants très suggestibles. Chez les autres, elle donne peu de résultat.

Nous faisons une expérience de même ordre. Elle ne s'adresse pas seulement à des enfants, mais à tout le monde. Nous ne laissons pas à la personne le temps de réfléchir. Au contraire, la surprise est un élément de réussite. La suggestion ainsi imposée est acceptée sans discussion. Elle montre exactement le degré de suggestibilité des sujets à examiner, et cela d'une façon évidente, indiscutable. Ce procédé est très rapide: il ne doit pas durer plus de quelques secondes.

Si on procède avec un certain nombre de personnes, 10 ou 12, par exemple, on peut, en un temps très court, classer ces personnes par degré de suggestibilité. De plus, cette méthode se recommande par son extrême facilité d'application: aucun frais, aucun appareil, seulement un carton ou une feuille de papier sur lequel vous écrivez en très gros caractère, un mot quelconque. Il ne faut cependant pas oublier les recommandations que nous avons faites relativement à la mise en scène, en parlant des troubles de l'attention. Il y a là une force de suggestion qu'il y a lieu de ne pas omettre.

Voici comment procéder:

Les sujets d'expérience sont placés sur deux rangs, les chaises assez écartées pour que ceux du second rang n'aient aucun effort à faire pour voir distinctement ce qui leur est montré.

Ici, comme dans les précédentes expériences, je demande aux personnes qui se prêtent à l'expérience de faire un effort d'attention, le plus grand possible, mais je ne cherche plus à leur donner une autosuggestion. Je cherche seulement à faire fléchir l'attention par une brusque suggestion.

image

Fig. 223. — Expérience de suggestion motrice (préliminaires)

J'écris donc sur un carton — assez grand pour que l'écriture soit très grosse (le carton mesure environ 25 centimètres de long sur 15 centimètres de hauteur) — un mot quelconque, BONJOUR, MERCI, DIMANCHE ou tout autre. Je le recouvre d'un second carton qui me sert à le dissimuler; je découvrirai le mot au moment précis où je l'estimerai convenable. A défaut de carton, on peut prendre du papier, mais le carton, étant bien rigide ne se déforme pas, le mot écrit qu'il supporte demeure donc bien lisible; un papier, au contraire, se déforme et rend la lecture instantanée plus difficile, surtout à ceux qui sont placés de côté. Le mot écrit doit être tracé en grosses lettres bien nettes, en grandes capitales, par exemple; mais sans fioritures.

Je dispose mes deux cartons comme dans les expériences sur l'attention, l'un contre l'autre, placés verticalement sur la, table sur le sens de la longueur. Lorsque je lâcherai le

premier carton, il tombera en avant, à plat sur la table, et le moi tracé sur le second carton apparaîtra immédiatement aux personnes assises devant moi.

Ces dispositions préalables étant prises, m'adressant aux personnes qui se prêtent à l'expérience, j'explique comment je vais procéder:

image

Fig. 224. — Expérience de suggestion motrice

Au moment précis où est découvert le carton sur lequel est inscrit le mot. « Bonjour » que les auditeurs doivent lire sans se laisser distraire, l'expérimentateur prononce la suggestion: « Levez-vous ! » Plus les sujets sont suggestibles et plus ils subissent cet ordre impératif.

« Je veux me rendre compte de la personne d'entre vous qui a le coup d'œil le plus juste. Sur un des cartons, j'ai écrit un mot en gros caractère. Je vais compter jusqu'à 10 et, arrivé à ce nombre, je découvrirai à vos yeux le carton qui porte ce mot. Dès que vous l'aurez aperçu, vous devrez le prononcer à haute voix. Votre attention doit être accaparée par cette seule pensée, vous ne devez subir aucune distraction. »

Ceci étant bien compris, commencez par attirer l'attention de votre auditoire. Dites, avec une calme fermeté: « Attention, je commence l'expérience » et comptez, à intervalles d'une seconde, avec la régularité d'un chronomètre: « 1... 2. . . 3. .. 4.. . 5.. . 6. .. 7. . . 8. . . 9. . . 10. » A ce moment précis, laissez tomber le premier carton qui permet de voir, sur le carton resté debout, le mot que chacun doit lire. Et pendant que le carton tombe sur la table, immédiatement, sans attendre plus d'une seconde, prononcez d'une voix très forte, sur un ton autoritaire, la simple injonction: « LEVEZ-VOUS ! »

L'effet de cette suggestion est extraordinaire. La plupart des personnes ne pensent plus à lire ce qui est écrit sur le carton et se lèvent instinctivement, comme si elles étaient mues par un ressort.

Cette expérience met nettement en valeur, d'une façon très rapide, la suggestibilité de chacun et le degré auquel il est soumis à la suggestion faite sous une forme imposée. Plus la personne se lève rapidement et complètement, plus sa suggestibilité est grande.

Le grand suggestible manque d'attention: on lui dit de ne penser qu'à lire le mot, mais son attention mauvaise ne se fixe pas sur le commandement; cette idée n'accapare pas tout son cerveau. Il y garde une place pour d'autres pensées, notamment pour celle que vous introduisez par surprise, violemment.

Ce procédé est infaillible. Il n'est pas de personne sensible à la suggestion imposée qui puisse lui résister. Il nous permet, chaque fois que nous faisons des conférences ou des démonstrations publiques de trouver, en quelques secondes, les personnes les plus suggestibles de l'auditoire.

Il est curieux de faire l'expérience devant un certain nombre de personnes. Si votre expérience est bien menée, il en est à peine deux ou trois qui, si elles sont entraînées à la

concentration mentale, résistent à la suggestion motrice et prononcent le mot écrit sur le carton. Quelques autres, 3 ou 4 tout au plus, ont eu le temps de lire, mais pas celui d'énoncer à haute voix ce qu'elles ont lu. Enfin, les autres, non seulement n'ont pas pris le temps d'énoncer, mais pas même celui de lire : elles se sont levées automatiquement, avec d'autant plus de précipitation que votre suggestion est faite avec plus de rapidité, de force, d'autorité.

La suggestion agissant par surprise, on comprend aisément la nécessité qu'il y a de tenir l'expérience secrète. Elle ne doit pas être présentée deux fois devant les mêmes personnes, car celles-ci résisteraient, feraient effort pour mettre un frein a leur inconscient et y parviendraient dans la mesure de leurs forces. Si vous refaites cette expérience devant un auditoire dont une partie est au courant de votre procédé, ayez soin de recommander le silence à ceux qui en connaissent le mécanisme. Sans cette précaution, le résultat se trouverait faussé.

J'ai dit pourquoi il est préférable de faire ces expériences devant un public nombreux: les personnes qui se prêtent volontairement à l'expérience sont mises dans les meilleures conditions de suggestibilité. Elles sont déjà troublées, intimidées, influencées d'avance par vous-même et par l'auditoire. Toute fois, cette expérience peut être faite avec succès devant une ou deux personnes, le résultat n'en est pas moins rapide et moins net si vous savez en montrer tout le sérieux et si vous en soignez les moindres détails.

Vous pouvez varier l'expérience, d'abord en changeant le mot écrit qui peut être, à votre gré: VICTOIRE ou CHARMANT ou tout autre, mais ne faites pas de phrase. Un seul mot donne une impression visuelle nette. D'autre part, vous pouvez remplacer la suggestion: « LEVEZ-VOUS ! » par une autre, aussi brève et aussi précise, comme « REGARDEZ ! » en désignant très rapidement du doigt un point situé de côté, comme s'il se passait quelque chose d'inattendu. Ceux qui suivront votre geste au lieu de lire le mot écrit sur le carton se révéleront d'autant plus suggestibles qu'ils se seront plus rapidement et plus complètement détournés, avant même d'avoir pris connaissance de votre inscription. Il est bon dans ce cas, d'augmenter la force de votre suggestion en faisant un geste rapide, le bras bien tendu, dans le sens de votre ordre. Veiller à ce que le mot écrit soit découvert au moment précis où vous faites votre suggestion. Il faut un synchronisme parfait.

Que la suggestion soit toujours simple et brève. Elle ne doit nécessiter qu'un geste vite accompli, ne donnant pas le temps de la réflexion. Aussi faut-il que votre ordre soit très court: un mot ou deux, tout au plus. Evitez que le sujet ait le temps de se reprendre. Agissez instantanément, par surprise. C'est à cette seule condition que votre expérience sera couronnée de succès.

De ces expériences de suggestion motrice, nous pouvons rapprocher celles qui ont pour but de créer des contractures musculaires.

Augmentation de la force musculaire par suggestion

Le Docteur Michaud, cherchant à se rendre compte du degré exact de suggestibilité, emploie trois procédés qui lui permettent de découvrir si tel malade est sensible à ce qu'il

appelle le premier, le second et le troisième degrés.

Un malade est suggestible au premier degré, dit-il, quand on peut, par affirmation répétée, et en un temps approximatif de cinq minutes, provoquer une diminution appréciable de la sensibilité d'un avant-bras.

La suggestibilité au second degré est la suggestibilité à la mobilité.

Au troisième degré, il s'agit de la suggestibilité à la vasomotricité.

Nous reviendrons sur les premier et troisième degrés. Pour l'instant, occupons-nous seulement du second degré et voyons comment le Docteur Michaud s'en rend compte.

Il assure au patient qu'en frôlant légèrement à deux ou trois reprises différentes son bras étendu, il provoquera dans ce membre une contraction telle que la flexion deviendra impossible. Ce phénomène, quand il est constaté — ce qui est très rare — dénote un état extrême de suggestibilité. Mais, s'il est exceptionnel de provoquer une contraction persistante par une seule suggestion, il est facile d'augmenter pendant un temps très court une contraction déjà, existante.

Nous avons déjà dit à quel point les idées et les émotions peuvent agir sur les muscles. La musique, par exemple, donne de puissantes suggestions motrices. Si, dans la rue passe un régiment, musique en tête, il n'est pas un gamin — sans parler des adultes — qui ne lui emboîte le pas, et nous voyons tous les promeneurs, et nous-mêmes, changer le rythme de leur marche pour l'accorder à celui de la musique.

En manœuvres, si l'étape est longue, c'est la musique qui soutient les marcheurs barrasses et leur donne la force d'arriver au but. Ils sont en marche depuis longtemps, pesamment chargés, la fatigue les accable; ils se laisseraient aller au découragement, si, à ce moment, un officier n'intervenait pour faire jouer une marche entraînante qui donne des jambes aux plus las. Et l'étape s'achève. Au feu, c'est la musique endiablée de la charge qui emporte les régiments dans les plus atroces dangers. Ces accents deviennent comme l'haleine furieuse des combattants; il s'en dégage comme une ivresse communicative. En outre du sentiment du devoir et de l'amour de la Patrie, l'émotion créée par la musique nous fait trouver dans nos réserves nerveuses des forces insoupçonnées.

On peut se servir de l'ergographe pour enregistrer l'augmentation de la force musculaire sous l'influence de la suggestion. L'ergographe de Dubois, plus simple que celui de Mosso, est d'une réelle utilité.

Cet appareil se compose d'un chariot avec poulie sur laquelle roule une cordelette supportant un poids de 5 à 8 kg La personne à soumettre à l'expérience saisit à pleine main une poignée fixée sur la planchette, passe l'index dans la boucle de la cordelette et soulève le poids rythmiquement, par exemple, toutes les 2 secondes. L'appareil trace automatiquement, sur du papier millimétrique, la hauteur du soulèvement. On obtient ainsi une courbe d'ordonnées dont il est facile de déterminer la valeur en kilogrammètres, en multipliant le poids soulevé par la hauteur de l'ordonnée.

Lorsqu'on a obtenu une première courbe sans suggestion, on laisse le sujet se reposer pendant un certain temps — un quart d'heure à une demi-heure environ — puis on recommence la même opération, cette fois, en faisant usage de la suggestion. On dit au

sujet, d'un ton convaincu: « Vos forces sont plus élevées que tout à l'heure, vous les sentez grandir, grandir de plus en plus... tirez fortement... de plus en plus fortement. » Sous l'influence de cette suggestion, le tracé traduit plus de force que précédemment. Plus grand est l'écart entre les deux tracés, plus la personne est accessible à la suggestion imposée.

C'est une expérience de même ordre que l'on voit souvent sur une scène théâtrale: l'hypnotiseur suggère à son sujet qu'un poids de 5 kg pèse de plus en plus lourd. En écartant l'idée d'un compérage, toujours possible devant un grand public, il est certain que, dans une proportion variable, les grands nerveux subissent cette suggestion.

La pensée et la volonté ont une influence évidente sur notre activité musculaire. Tous ceux qui ont une volonté ferme, calme, peuvent utiliser leur énergie musculaire au mieux des travaux qu'ils ont à exécuter, et ils les exécutent d'autant mieux qu'ils agissent consciemment. Ceux dont la volonté réagit faiblement, comme les impulsifs qui sont les victimes de leur inconscient et s'épuisent vite, subissent avec force les suggestions motrices venant de l'extérieur. Ils ont des réserves qu'ils ignorent ou ne savent utiliser. Mais, vient-on à les entraîner, à les stimuler ? Ces forces sont mises en jeu avec une puissance qui les surprend eux-mêmes. On a vu des femmes faibles, nerveuses et délicates, dans un moment de grand danger, emporter à de longues distances des enfants qu'elles n'auraient pu soulever à l'état normal.

L'étude des manifestations musculaires de la suggestibilité nous offre le moyen de déceler aisément les sujets accessibles à la suggestion imposée. Plus les réactions motrices sont nettes, exagérées, et plus le sujet est suggestible.

Diminution de la force musculaire par suggestion

Si la pensée augmente nos forces musculaires, elle agit aussi en sens inverse.

Le professeur Dubois reconnaît dans ce qu'on appelle la fatigue, un élément psychique dont on n'a pas suffisamment tenu compte: la conviction de fatigue, qui n'est, selon lui, nullement proportionnée à l'épuisement réel et qui doit son origine à notre pessimisme natif, lequel s'exagère encore par la fatigue même.

« La fatigue vraie, dit-il, se double de l'autosuggestion de fatigue; il y a de l'ennui, du découragement dans notre lassitude, alors même que nous ne nous en rendons pas compte, que nous ne nous l'avouons pas. »

Si l'autosuggestion diminue nos forces, — et c'est un fait d'observation courante, — une suggestion imposée donne un effet encore plus net et cette modification dans la résistance musculaire peut être enregistrée par le dynamomètre. On sait que cet appareil est constitué par un simple ressort d'acier ellipsoïde, muni d'une aiguille indicatrice, mobile sur un cadran.

Voici comment on s'en sert:

Prier le patient qu'on soumet à l'expérience de se placer debout, les bras tombant verticalement, puis de prendre l'appareil en la main forte et après l'avoir solidement

installé entre la paume et les premières phalanges, de le serrer une fois de toutes ses forces. On lit le chiffre indiqué par l'aiguille et on laisse reposer le sujet pendant 5 à 10 minutes. Cette précaution est absolument indispensable pour mener à bien la suite de l'expérience.

Lorsque le sujet est bien reposé, le prier de se mettre dans la station physique précédente, debout, bras pendant le long du corps, l'appareil tenu de la même façon dans la même main. Faire alors, pendant une minute environ, la suggestion suivante: « votre bras devient lourd, extrêmement lourd, l'épaule s'engourdit considérablement; le bras, l'avant-bras s'engourdissent; les doigts deviennent raides, extrêmement raides; ils sont maintenant absolument incapables de serrer, » et de suite dire au sujet: « serrez maintenant ». Et on lit le chiffre indiqué à l'aiguille.

On constate très souvent que la force musculaire a diminué; la diminution est d'autant plus grande que le patient est plus suggestible.

Chez certains, la force tombe à zéro; chez d'autres, elle diminue de trois quarts, de moitié, de un quart. Chez un petit nombre — les réfractaires — elle est identique.

On rencontre — quoique exceptionnellement — un certain nombre de personnes, parmi lesquels les grands hystériques et des gens à esprit de contradiction puissant, qui sont plus forts après la suggestion qu'avant.

Le Docteur Gaston Durville qui s'est servi du dynamomètre a établi une échelle de suggestibilité qui permet de classer les sujets influencés en cinq catégories:

La première catégorie comprend ceux dont la force musculaire, après suggestion, tombe à zéro. Ce sont les sujets à « suggestibilité névropathique ». Presque tous sont de vrais malades de l'esprit, quoique beaucoup d'entre eux vivent de la vie normale. Ce sont des impulsifs, dont « on fait tout ce qu'on veut ». Faibles, abouliques, ils ont besoin d'être guides dans la vie. Ce sont les meilleurs sujets pour les hypnotiseurs et les suggesteurs.

image

Fig. 225. — Expérience de suggestion tendant à augmenter l'effort musculaire.

L'accroissement de puissance musculaire est enregistré au dynamomètre. Une échelle graduée, ajoutée à l'appareil, permet de classer les personnes suggestibles en cinq catégories.

Les trois catégories suivantes comprennent les gens dont la force musculaire, après suggestion, diminue de trois quarts, de demi, de un quart.

Quoique cela semble assez étrange à première vue, c'est dans ces trois catégories qu'il faut faire rentrer la très grande majorité des gens. N'oublions pas que nous sommes presque tous suggestibles.

Dans une réunion de médecins, mon frère a pu influencer fortement plusieurs confrères réfractaires à nos idées et qui résistaient de toutes leurs forces. L'un d'eux, le Dr André C. un gaillard qui pèse environ 80 kg, remarquablement musclé, qui excelle dans les sports violents et se flatte d'avoir une volonté solide, vit sa force musculaire tomber

brusquement d'un bon quart après quelques injonctions énergiques.

Dans la cinquième catégorie, il faut classer les réfractaires. Ils sont peu nombreux. Retenons qu'on peut trouver, exceptionnellement, des névropathes très suggestibles, des hystériques à esprit de contradiction, qu'on ne peut influencer au dynamomètre.

Nous l'avons dit: toute idée tend à se traduire en actes, Les grands nerveux dont les idées affluent au cerveau avec une vitesse cinématographique, font beaucoup de gestes et parmi ceux-ci beaucoup échappent au contrôle volontaire. Ce fait nous offre un moyen de contrôler la suggestibilité. Plus la personne a de contractions échappant à sa volonté, plus elle est influençable par suggestion imposée.

Il est facile, par l'expérience suivante, de se rendre compte de cette activité musculaire non contrôlée.

Nous plaçons devant nous la personne dont nous voulons apprécier la suggestibilité et lui faisons tenir les bras étendus horizontalement et bien allongés. Nous plaçons une de nos mains sous chacun de ses poignets et nous lui recommandons de se détendre aussi complètement que possible. Nous lui disons alors, d'un ton autoritaire, mais calme: « Vous allez détendre vos muscles, de plus en plus... de plus en plus... vos muscles deviennent souples... de plus en plus souples... ». Puis nous retirons brusquement nos mains qui soutenaient les poignets.

Si la personne a la maîtrise de ses muscles et sait les détendre, ses bras tombent immédiatement le long de son corps comme des corps inertes. Le plus souvent, les bras s'abaissent doucement, preuve que la personne n'a pas détendu complètement ses muscles. Mais il arrive aussi que quelques personnes restent les bras étendus, comme s'ils étaient encore soutenus. Ces dernières sont des personnes qui n'ont pas d'empire sur elles-mêmes; elles sont très suggestibles par suggestion imposée. Ce procédé, quoique moins précis que celui qui est basé sur les troubles de l'attention, rend néanmoins de grands services.

Cette expérience peut être refaite un certain nombre de fois sur la même personne, car celle qui ne sait pas se détendre, faute de commander à ses muscles, n'acquerra pas cette maîtrise immédiatement. Il en est de ce fait comme de la volubilité de parole: dites à un nerveux, qui parle avec une rapidité excessive, de modérer son débit, de parler doucement, posément, il n'y arrivera pas.

Le procédé se basant sur la détente des membres supérieurs est facile à pratiquer. Nous le conseillons à nos élèves qui veulent, en public, découvrir très rapidement des sujets suggestibles.

Envisageons maintenant les perturbations sensorielles que l'on peut créer par suggestion et qui servent à établir le diagnostic de la suggestibilité.

Hallucinations visuelles suggérées

Si on a quelque pratique de la suggestion, si on sait la faire avec une certaine autorité,

il est assez facile de créer, à l'état de veille, chez les grands nerveux, des hallucinations visuelles, olfactives, auditives.

Le professeur Yung, de Genève, a fait, à l'état de veille, sur des personnes normales, des expériences méthodiques, pour établir les effets de la suggestibilité.

Voici comment il a procédé:

II avait, dans son laboratoire, de jeunes étudiants qui s'exerçaient, sous sa direction, à l'usage du microscope. Pour reconnaître le degré de leur suggestibilité, il plaçait sur le porte objet une préparation quelconque, sur laquelle il leur donnait des détails aussi circonstanciés qu'imaginaires. Il priait ensuite des débutants de regarder dans le microscope et de lui décrire ce qu'ils voyaient. Très souvent, les étudiants voyaient les détails annoncés par le professeur et au besoin les dessinaient.

Cette expérience est intéressante, mais il y entre un élément qui peut fausser le diagnostic, c'est la crainte que l'élève peut avoir, s' il ne voit pas les objets décrits, de passer pour un stupide aux yeux du professeur et des autres élèves. Beaucoup, ceux surtout qui ont quelque vanité, affirment tout ce qu'on veut et dessinent, s'ils ont de l'imagination, des objets inexistants.

En étudiant la suggestion au point de vue expérimental, nous verrons qu'il est facile d'éliminer tout facteur pouvant fausser l'expérience.

Hallucinations olfactives suggérées.

Chez les grands nerveux, le sens olfactif peut être fortement affecté par une simple suggestion. Nous l'avons dit: l'enfant, le jeune homme sont plus suggestibles qu'une personne âgée; la foule est plus influençable que l'individu.

Voici une curieuse expérience intentée par le professeur E. E. Slosson:

Dans un cours public, il a suggéré à ses auditeurs la sensation d'une odeur forte. Voici comment: il a versé sur du coton de l'eau pure contenue dans une bouteille. Il a fait cette petite opération en détournant vivement la tête comme on fait lorsqu'on respire de l'ammoniaque, et il a ensuite annoncé qu'il s'agissait d'une nouvelle préparation chimique dont personne ne pouvait reconnaître l'odeur. Il émettait l'espoir que, bien que l'odeur de cette préparation soit extrêmement forte, aucun de ses auditeurs n'en serait incommodé. Pour savoir quelle serait la rapidité de diffusion de cette odeur, il demandait à toutes les personnes qui la sentiraient de lever la main. Au bout de 15 secondes, des personnes du premier rang levaient la main. Avant la fin d'une minute, les trois quarts de l'auditoire avaient subi la suggestion. L'expérience ne put être poussée plus loin, car quelques spectateurs, péniblement impressionnés par cette odeur imaginaire, se trouvaient incommodés au point de quitter la pièce. On les rassura et ils retrouvèrent l'usage normal de leur sens.

Nous pratiquons une expérience de même ordre et qui donne, souvent, des résultats très nets. Elle cherche à créer une hallucination olfactive mais, pour y réussir, nous prenons quelques précautions de mise en scène. Plus cette partie du programme est

soignée, plus la suggestion a de chances de réussir.

Voici comment je procède en public:

Je prends un flacon de pharmacie en verre de couleur, bleu ou rouge, par exemple, et muni d'une étiquette très visible. Il est plein d'eau pure, mais j'annonce à mon auditoire qu'il contient un produit chimique dont l'odeur caractéristique est désagréable à certaines personnes. Je dis ensuite que je vais, par suggestion, chercher à perturber la perception que chaque personne aura de l'odeur et je prie ceux des auditeurs qui veulent bien se soumettre à cette expérience de faire effort pour reconnaître l'odeur qui va leur être présentée.

« Cette odeur, dis-je, est forte, désagréable pour la plupart, mais je suis en mesure d'assurer qu'elle ne peut présenter aucun danger pour personne. »

Puis, d'un geste décidé, autoritaire, je m'approche de la personne que je suppose être la plus nerveuse de la société, je débouche le flacon, le respire moi-même et fais le mouvement répulsif d'un homme qui a respiré une odeur violente et désagréable. Ce mouvement doit être très net. Je mets alors, d'un geste rapide, le flacon sous les narines du sujet en expérience en lui commandant de respirer fortement cette odeur. Si la personne est réellement suggestible, l'effet est saisissant: elle fait une grimace et détourne vivement la tête. Son sens olfactif a été violemment affecté.

Je vais aussitôt vers une seconde personne nerveuse, puis vers une troisième, une quatrième. Si l'expérience est bien menée, avec décision, autorité et d'un geste rapide, elle donne des résultats impressionnants. On fait ensuite constater que le flacon ne contient que de l'eau pure et il est curieux de voir que les sujets ont été affectés de manières différentes, l'un a senti l'ammoniaque, le voisin une toute autre odeur.

Si, dès la première tentative, vous avez pu découvrir une personne très nerveuse, l'expérience, ayant parfaitement réussi et sans discussion avec ce sujet, se continuera avec plus de facilité. Les autres sujets, impressionnés par la déclaration du premier, seront plus perméables à votre suggestion. Souvent j'ai vu non seulement des personnes à qui je présentais le flacon éprouver les sensations d'une odeur réelle, mais encore les personnes placées à côté ou derrière participer à cette action. Chacune perçoit plus ou moins vivement selon son degré de suggestibilité.

Cette expérience est très facile à réaliser: il suffit d'un flacon d'eau claire, mais ce flacon est la base de votre réussite, et vous devez le choisir avec le plus grand soin. Il est nécessaire à la bonne marche de votre expérience que vous choisissiez un flacon d'une origine très ostensiblement pharmaceutique: rien ne doit y manquer, ni la couleur du verre qui dissimule d'ailleurs la limpidité de l'eau, ni l'étiquette.

Troubles de la sensibilité

Les grands nerveux présentent très souvent des troubles de la sensibilité, que ce soit une exagération de cette faculté (hyperesthésie), ou une diminution plus ou moins grande qui, dans certains cas, peut aller jusqu'à l'abolition de la sensation (anesthésie). Chez les hystériques, on constate souvent une diminution de la sensibilité qui peut aller jusqu'à

l'anesthésie complète: le malade ne sent pas la piqûre assez profonde d'une épingle dans une zone hypnogène, c'est-à-dire dans une partie du corps dont la pression amène le sommeil hypnotique. Dès qu'une personne n'est pas également sensible à la piqûre sur deux points symétriques du corps (poignets, avant-bras, parties latérales du front, joues, etc.) on peut conclure qu'elle, se trouve en déséquilibre nerveux; par conséquent elle est sensible plus ou moins à la suggestion imposée.

L'expérience peut aussi porter sur un seul côté du corps, comme l'ont fait MM. Victor Henry et Tawney qui ont étudié les troubles de la sensibilité tactile par suggestion. Ces expérimentateurs prenaient un compas ouvert sous un certain angle et le montraient au sujet; celui-ci ayant fermé les yeux, ils lui annonçaient qu'ils allaient le piquer entre les deux yeux, sans lui dire s'ils piqueraient avec les deux pointes ou une seule et s'ils modifieraient l'écartement des pointes du compas. Ils piquaient avec une seule pointe et, dans le cas de suggestibilité notable, le sujet percevait le contact et la piqûre des deux pointes et il en fixait l'écartement, avec un champ d'erreur d'autant plus grand que la suggestibilité était plus considérable.

MM. Victor Henry et Tawney ont procédé à cette expérience sur des enfants, mais elle réussit sur certains adultes. C'est même un excellent procédé pour découvrir les grands suggestibles.

M. Vitali a imaginé une variante de cette expérience:

II appliquait les deux pointes du compas sur la peau de l'élève qu'il interrogeait et, quand celui-ci avait librement évalué l'écartement des pointes du compas, l'expérimentateur se contentait de lui demander:

« En êtes-vous bien sûr? »

Cette simple et sommaire suggestion, faite avec douceur, suffit très souvent à porter le trouble dans le jugement de l'expérimenté et, pour peu qu'il soit suggestible, il cherche à « rectifier » ce qu'il estime pouvoir être une erreur. A. Binet, qui relate cette expérience écrit que 65 0/0 des élèves de moins de 15 ans revenaient ainsi sur leur appréciation tandis que, passé 15 ans, sans sortir de l'âge scolaire, la proportion devenait de 44 0/0. Sur des adultes, ayant acquis une certaine autorité la proportion est moins forte.

Les sujets suggestibles sont classés par le Docteur Michaud avons-nous dit, en trois catégories:

1°. — Ceux chez qui on peut amener par suggestion des troubles de la sensibilité;

2°. — Ceux chez lesquels on peut créer des troubles de la motricité — nous en avons déjà parlé;

3°. — Ceux chez qui on peut provoquer des troubles de vasomotricité, et sur lesquels nous aurons à revenir dans le cours de cette étude.

Ce qui nous occupe pour l'instant, c'est le premier degré: les troubles de la sensibilité.

« Un malade, dit le Docteur Michaud, est suggestible au premier degré quand on peut, par affirmation répétée et dans un temps approximatif de cinq minutes, provoquer une diminution de sensibilité appréciable d'un avant-bras. »

Voici comment il procède:

« Dans le genre de maladie que vous présentez, assure-t-il au malade, il est un symptôme curieux et qui, peut-être, a passé inaperçu: la sensibilité est moindre à gauche qu'à droite. Ainsi, du côté droit, vous sentez parfaitement la piqûre de cette épingle. A gauche, je puis vous affirmer que vous la sentirez beaucoup moins. »

Le Docteur Michaud dit avoir ainsi provoqué chez des sujets, qui n'avaient jamais été atteints de maladies nerveuses, de véritables anesthésies ou plutôt des hémi-anesthésies passagères; le plus souvent, il ne produisait qu'une hypoesthésie, mais appréciable. Bien qu'il n'ait pas dressé de statistique à proprement parler, le Docteur Michaud croit pouvoir fixer à 25 0/0 les cas chez lesquels la sensibilité s'est trouvée ainsi modifiée, sous l'influence de la suggestion.

Vous pouvez faire cette expérience avec succès dans une réunion nombreuse. Vous réussirez souvent à imposer votre suggestion, à la condition que celle-ci soit faite avec assurance, d'une manière calme, ferme et continue. Plus vous aurez d'autorité, plus votre expérience sera bien menée et plus vous aurez de chances de succès. Dites à la personne qui se prête à votre investigation: « Je vais vous piquer avec cette épingle et vous n'enregistrerez pas la sensation de la même manière, ni avec la même intensité, à chaque poignet » et les résultats répondront souvent à vos désirs. On rencontre des personnes qui, sur une simple suggestion, présentent des anesthésies profondes: une piqûre, même assez sérieuse, n'est pas perçue.

Chez les grands nerveux qui présentent des perturbations de la sensibilité: hyperesthésie, hypoesthésie ou anesthésie, on constate, quelquefois à l'état de veille, une extériorisation de la sensibilité. Cette extériorisation spontanée, si elle est plus accentuée, peut même aller jusqu'au dédoublement. Nous avons déjà parlé de ce phénomène. Il se rencontre souvent lorsqu'on plonge des sujets sensitifs dans les états profonds du sommeil magnétique.

Pour reconnaître, à l'état de veille, cette extériorisation: spontanée, il suffit de pincer à quelque distance de la peau (quelques millimètres, 1/2 centimètre, parfois à une distance plus grande). Le sujet éprouve aussitôt la douleur, comme il la ressentirait si on le pinçait directement. Agir, bien entendu, à l'insu du sujet.

Lorsqu'on se trouve en présence de sujets qui présentent du dédoublement spontané, ce qui est très rare, on peut réaliser l'expérience suivante indiquée par le Docteur Paul Joire.

Le Docteur Paul Joire se sert d'une pointe, métallique de préférence, comme une branche de ciseaux ou de compas, — mais on peut la remplacer par tout objet présentant une pointe mousse, un crayon, un morceau de bois, d'ivoire ou de baleine taillée, les résultats, quoique un peu moins accusés, n'en sont pas moins très visibles.

Si, tenant entre les doigts l'objet que vous avez choisi à la manière d'une plume à écrire, on en dirige la pointe vers le front (de préférence entre les deux yeux) d'une personne, celle-ci perçoit, exactement au point visé par l'instrument, une sensation de fourmillement et de pesanteur très accentuée. On augmente cette impression en laissant pendant quelques secondes l'instrument immobile à petite distance de la surface de la peau. A ce moment, et sans rapprocher la pointe de l'épiderme, vient-on à la promener en divers sens, soit sur le visage, soit sur les autres parties du corps, le sujet, yeux bandés, suit exactement les mouvements du crayon ou de la pointe et accuse le contact, encore

qu'il ne se soit jamais produit. La distance à laquelle la sensation peut être perçue, de même que l'étendue de la surface sensible, varient essentiellement suivant la sensibilité des sujets: on peut se servir de ces variations pour établir le degré de sensibilité des sujets à l'action magnétique.

Le Docteur Joire a trouvé qu'en moyenne la distance sensible varie de 1 à 10 centimètres. Quant à la sensibilité comparée des diverses régions du corps, il la trouvée développée au plus haut point entre les deux yeux, sur le front et les diverses parties du visage, sur la face palmaire des mains, le cou. Cette sensibilité spéciale se développe et s'accroît parallèlement à la sensibilité magnétique.

L'extériorisation spontanée de la sensibilité est un phénomène très rare, mais lorsqu'on la rencontre elle dénote un sujet très sensible au magnétisme.

On peut aussi établir le diagnostic des troubles de la sensibilité par les procédés du Docteur Moutin et de notre regretté collaborateur M. Boirac, recteur de l'Académie de Dijon (imposition des mains sur les omoplates ou sur l'épaule — cette dernière à l'insu du sujet — et retrait de la main qui est suivie par le sujet, inconsciemment), ou par l'aimant (sensitivomètre de Hector Durville), mais ce sont des procédés encore plus indiqués pour révéler la sensibilité magnétique. Nous les avons étudiés en parlant du magnétisme.

Pour établir le diagnostic de la suggestibilité nous pouvons encore nous baser sur les troubles de vasodilatation.

Troubles de vasodilatation suggérés

Nous avons déjà dit que nos vaisseaux sanguins sont sous la dépendance des nerfs vasomoteurs, venant de notre système grand sympathique. Ces nerfs sont de deux sortes: vasoconstricteurs, ils contractent les vaisseaux pour faire cheminer le sang; vasodilatateurs, ils relâchent momentanément ces vaisseaux pour équilibrer le rythme circulatoire. Lorsque nous rougissons, que se passe-t-il ? Sous un choc émotionnel imprévu, il se produit une vasodilatation des vaisseaux capillaires placés directement sous la peau. Cette dilatation amène un afflux sanguin, qui, transparaissant à travers l'épaisseur de la peau, donne ce rougissement caractéristique.

Ce fait est aisé à reproduire par suggestion. Dites brusquement et avec autorité à une personne sensitive et que vous soupçonnez d'être fortement influençable: « Vous rougissez », elle s'empourpre d'autant plus vivement et promptement qu'elle est plus influençable et que votre ordre est mieux donné. Vous avez là un moyen très simple de reconnaître les sujets soumis à votre suggestion. Cette suggestion peut être faite en public et réussit dans un très grand nombre de cas. Qui peut se vanter de n'avoir jamais rougi sous le coup d'une émotion ?

Expérimentalement, vous pouvez obliger beaucoup de personnes à rougir, à condition que votre suggestion soit faite par surprise et avec autorité. Devant une nombreuse assistance, demandez quelques personnes et faites l'expérience. Sur dix auditeurs pris au hasard, deux ou trois rougiront nettement, se trouveront très gênés devant le public. Les autres seront également intimidés quoique à un degré moindre.

Le Docteur Michaud assure avoir constaté un cas très net de suggestion vasomotrice persistant quelques heures. Il a touché, sans appuyer, avec son doigt, un point de l'avant-bras d'une de ses malades, en lui assurant que le point touché n'allait pas tarder à rougir. La rougeur apparut au bout de dix minutes, devint très nette et ne disparut que deux ou trois heures après. Ainsi, chez cette personne, par simple suggestion à l'état de veille, le Docteur Michaud pouvait provoquer un trouble de vasomotricité susceptible d'influencer activement un état inflammatoire.

Certains rougissements suggérés ont créé un état congestif qui a duré plusieurs jours. Ils ont même pu donner des troubles pathologiques sérieux. C'est ainsi que le professeur Liébeault, de Nancy, en collaboration avec M. Focachon ont suggéré à une malade qu'ils lui posaient un vésicatoire qui présenterait les mêmes phénomènes que tous les emplâtres de ce genre. Ce disant, ils placèrent sur l'épaule une simple feuille de papier qu'ils entourèrent d'un pansement. Les phénomènes de vésication se produisirent régulièrement avec des signes très nets: démangeaisons, pustules, enfin cloque avec suppuration.

image

Fig. 226. — Une expérience de suggestion à effet vasomoteur.

Sous l'influence de la suggestion: « vous rougissez », faite par surprise et avec autorité, le sujet très suggestible s'empourpre.

Une expérience analogue a été accomplie à la Salpetrière par le professeur Charcot.

Sur des sujets très impressionnables, on peut suggérer une action inverse, c'est-à-dire non plus une vasodilatation amenant un état congestif, mais une vasoconstriction se traduisant par de la pâleur. Sous l'influence de la suggestion, comme en présence d'un objet d'horreur, de crainte ou d'inquiétude, le sujet nerveux pâlit rapidement. Ainsi, donnez par surprise, avec l'accent de la conviction, la suggestion: « Oh ! comme vous pâlissez ». Plus la personne est nerveuse, impressionnable, suggestible, plus le résultat est net.

L'expérience du palissement suggéré est beaucoup plus difficile à obtenir que l'expérience du rougissement, car le moindre afflux de sang sous la peau devient visible, sans conteste possible.

image

Fig. 227. — Effet d'une suggestion vasomotrice

Les opérateurs — M. le Docteur Liébeault et M. Focachon — suggèrent à leur sujet qu'ils lui placent au bras un vésicatoire. Quoique celui-ci ne soit en réalité qu'une simple feuille de papier, l'effet vésicant n'en est pas moins ressenti. La photo ci-dessus montre l'effet suggestif le deuxième jour de l'expérience.

Interrogatoire du sujet

Reste encore, pour déceler la sensibilité des nerveux à la suggestion, l'interrogatoire du sujet.

Les névrosés sont toujours influençables par suggestion, mais le degré de leur nervosité est à déterminer et l'interrogatoire demande beaucoup de tact. En effet, les malades de cette catégorie présentent toujours quelque lourde tare. Il y a donc intérêt, tant au point de vue éducatif qu'aux points de vue expérimental ou thérapeutique, à savoir discerner, à première vue, la méthode suggestive que vous devez appliquer dans chaque cas.

Les névrosés, les psychopathes qui ne sont pas très gravement tarés, avons-nous dit, sont très accessibles à la suggestion imposée. Il vous est donc utile d'avoir des renseignements exacts sur leur santé physique et morale. Selon ces renseignements, vous pouvez les classer dans l'une des trois grandes classes de psychopathes; ces catégories sont d'ailleurs assez théoriques car, dans un certain nombre de cas, le malade relève de deux catégories à la fois et peut même relever des trois ensemble. D'une manière générale, nous constatons que les malades souffrent soit d'un déficit de force nerveuse, d'une exaltation des facultés psychiques, ou d'une perversion de ces mêmes facultés.

Ces trois catégories donnent un certain nombre de sujets accessibles à la suggestion imposée.

Déficit. — Nous entendons par-là une fatigue nerveuse ou mentale qui place le malade dans un état plus ou moins constant d'infériorité. Dans cette classe, nous trouvons les anémiés, les affaiblis psychiques, les neurasthéniques; tous ceux qui se trouvent, par suite de surmenage ou à la suite d'un chagrin, d'un effort, d'un épuisement organique, dans un état de dépression de petite ou de moyenne intensité, état qui est momentané et ne se présente pas comme incurable. Les grands affaiblis, les débiles, les déments, dont le déficit psychique n'est plus temporaire mais définitif, et qui ne sont plus capables de recevoir une idée, ne sont pas suggestibles.

Exaltation. — L'exaltation porte sur les facultés psychiques. Toute impression reçue ramène les malades vers leur obsession avec une nouvelle force. Les associations échappent au contrôle de l'attention, d'où la fuite des idées et l'incohérence qui en résulte. Les grands exaltés sont incapables de recevoir des impressions parce que leur attention est accaparée entièrement par leurs idées morbides. Mais les malades qui ne présentent qu'une exaltation de moyenne ou de petite intensité, n'étant pas complètement accaparés par leurs idées, sont, à un plus ou moins haut degré, accessibles à la suggestion imposée.

Perversion. — II en est de même pour les psychopathes atteints de perversion, c'est-à-dire ceux dont les perceptions sont justes, mais qui en tirent des interprétations fausses, les facultés logiques étant seules atteintes. L'imagination est maladive, délirante. On ne peut pas compter sur le raisonnement qui est faussé. Nous ne pouvons exercer sur les malades gravement atteints que des suggestions imposées; sur les moins atteints la suggestion raisonnée a quelque action.

image

Fig. 228.— Type physionomique de personne peu accessible à la suggestion imposée (martienne)

Indices physiognomoniques

On sait que les anciens occultistes avaient déterminé les tempéraments et les caractères d'après la théorie des influences astrales, dont nous n'avons pas à discuter ici la véracité. Disons seulement que, d'après cette doctrine, les personnes sont classées en huit types planétaires: saturnien, jupitérien, martien, soléien, vénusien, mercurien, lunarien et terrien. Parmi ces types, — que l'on trouve rarement purs, — mais dont la note prédominante suffit pour donner une impression assez juste du tempérament du sujet, il en est deux qui ne sont pas ou très peu accessibles à la suggestion imposée: le terrien et le martien.

Le signe le plus remarquable qui unit ces deux tempéraments, différents sur d'autres points, ce sont les sourcils épais et en barre, souvent tracés d'un seul trait presque sans interruption à la racine du nez; ces sourcils sont souvent saillants, Dans ces deux tempéraments, le menton est projeté en avant.

Quatre tempéraments sont faiblement influençables par suggestion imposée, ou le sont à des degrés divers selon l'état organique et psychique du sujet au moment de l'expérience: ce sont le saturnien, le jupitérien, le soléien et le mercurien, qui résistent pour des raisons diverses.

image

Fig. 229.—Type physionomique de personne peu accessible à la suggestion imposée (terrienne)

Deux tempéraments sont très nettement suggestibles: ce sont le lunarien et le vénusien. La très grande majorité des sujets avec qui nous avons expérimenté magnétisme, hypnotisme et suggestion étaient signés de ces planètes. Ces deux types physiognomoniques sont reconnaissables à leur peau délicate et même un peu molle et blanche, à un certain relâchement des tissus musculaires. C'est le tempérament lymphatique qui caractérise surtout les lunariens. Chez les deux, l'arcade sourcilière est arquée, élevée au-dessus des yeux et les sourcils distants à la racine du nez. Le menton est petit, rond, délicat, quelquefois même fuyant, ce qui, sauf contre indication de l'éducation ou d'un entraînement psychique, est l'indice d'une faible résistance volontaire. Ces indices correspondent aussi à un grand développement de l'imagination qui, lorsqu'elle n'est pas dirigée dans un sens volontairement choisi comme le font les artistes réalisateurs, est la faculté de recevoir, malgré soi, les images du dehors. Ce signe se rencontre fréquemment chez les véritables mystiques et les prédispose à la production de certains phénomènes psychiques: extase, vision, dédoublement.

image

Fig. 230.— Type physionomique de personne influençable par suggestion imposée (lunarienne)

Indications à tirer de la tenue générale

Le geste. — C'est une loi souvent constatée que les gestes sont en raison inverse de la résistance nerveuse des individus. Ce n'est pas sans motif que les souverains et les pontifes s'exerçaient à une immobilité hiératique: cette attitude digne et magistrale les contraignait, dès leur bas âge, aux pensées qui en sont complémentaires. Chez les Orientaux, qui ont poussé plus loin que nous le souci des éducations rituelles, une sorte de mépris s'attache à ceux qui font des gestes nombreux et inutiles. Un hindou, par exemple, dira: « C'est un homme de basse caste, il gesticule avec les mains. »

Sans tenir compte de la caste ou du milieu social, on peut affirmer que celui qui gesticule avec excès n'est pas l'homme maître de soi que tout adepte du magnétisme personnel doit être. L'homme réellement maître de lui ne perd pas ses forces en gesticulations. S'il a une action à faire, il l'accomplit d'un mouvement prompt et décisif, image de la pensée nette et directe qui le fait agir. Au contraire, l'être suggestible fait quantité de gestes inutiles. Regardez-le: il est timide, il tortille son chapeau ou ses gants avant de vous adresser la parole, et son attitude embarrassée parle déjà contre lui. C'est un émotif. Il est et paraît influençable. S'il est en situation de commander, il ne sait contenir ni ses joies ni ses colères, et cette expansion inutile révèle en lui la faiblesse de caractère: c'est un mauvais conducteur d'hommes, mais c'est un excellent sujet.

image

Fig. 231.— Type physionomique de personne influençable par suggestion imposée (vénusienne)

La poignée de mains. — Un autre geste, infiniment révélateur, est la poignée de mains. L'homme maître de lui prend votre main complètement, la presse d'une nette et loyale étreinte. Il n'a pas la brutalité de l'être emporté qui peut devenir influençable dans les moments de dépression qui succèdent à ses indomptables colères. Les sujets constamment influençables serrent la main doucement et mollement et sitôt qu'ils vous ont donné la main, ils la retirent promptement; leurs doigts fuient dans les vôtres.

La parole. — Elle peut être considérée comme un geste et nous voyons dans toutes les initiations que le silence d'une ou de plusieurs années était de rigueur (7 ans chez les Pythagoriciens). C'est que beaucoup de forces se dispersent avec le flux des paroles et que bien des gens se croient dispensés d'agir du moment qu'ils ont parlé. Tel ne doit pas être l'adepte de nos méthodes. Il faut accorder une grande importance à sa parole et, par conséquent, ne pas la prodiguer en jetant sa force au hasard.

La parole doit être l'expression de la pensée, de la volonté et non du désœuvrement.

EXPÉRIMENTATION SUGGESTIVE

Les trois facteurs d'influence. — L'erreur commise par les suggesteurs qui ne reconnaissent qu'un seul facteur hypnogène. — Comment on impose une idée. — Texte de la suggestion à imposer. — Entraînement du suggesteur. — Cherchez à augmenter la suggestibilité du sujet.

Les moyens que nous venons d'exposer permettent de trouver rapidement les personnes accessibles à la suggestion imposée. Voyons maintenant quelles expériences nous pouvons tenter sur ces sujets.

Il nous faut, tout d'abord, revenir sur un point. Que les phénomènes se produisent sous hypnose ou à l'état de veille, nous devons toujours distinguer trois facteurs déterminants: magnétisme, hypnotisme ou suggestion. Ces causes, qu'on a quelquefois avantage à utiliser ensemble, ne peuvent être confondues. Leurs effets, bien qu'ils présentent quelquefois des similitudes, sont assez différents pour ne pas induire en erreur un observateur attentif.

Nous sommes donc en présence de trois modes d'influence:

1°. — Le Magnétisme, action physiologique, force émanée de l'être humain et dont l'action se produit dans le sens de la volonté qui le dirige suivant des lois bien définies, spécialement la polarité. Cette force se retrouve dans tous les corps et agents de la nature. De tous temps, depuis l'antiquité la plus reculée, l'existence de ce « fluide » a été affirmée, et, de nos jours, des expérimentateurs ont confirmé ces croyances anciennes.

2°. —L'Hypnotisme: action physique. Sous l'influence d'un agent: son retentissant, lumière éclatante, ou toute autre cause amenant une fatigue profonde des sens, par la compression de certains organes (qui détermine un épuisement rapide des réserves nerveuses), l'hypnotisé tombe en sommeil, traversant différentes phases que nous avons déjà exposées. C'est l'idée de Braid reprise et développée par Charcot, Dumontpallier, Féré, Binet, Pitres, Paul Richer, Paul Magnin, Luys et tant d'autres. Nous avons déjà défini les graves inconvénients de cette méthode.

3°. — Enfin, la Suggestion, action psychologique. Ici, la pensée seule détermine les perturbations de tout genre, que le sujet éprouve à l'état de veille ou en sommeil.

Au 1er Congrès international de Psychologie expérimentale que nous avons réuni à Paris en 1910, son regretté président, M. Emile Boirac, à ce moment Recteur de l'Académie de Dijon, a précisé la question en ces termes :

« La suggestion et les actions purement hypnotiques sont incapables d'expliquer tous les phénomènes de l'hypnose: un certain nombre d'entre eux reconnaît pour causes les forces émises par l'être humain. » (Henri Durville. — Compte rendu des travaux du 1er Congres International de Psychologie expérimentale, Paris, 1910.)

Ces quinze dernières années, en raison du bruit qui fut fait autour des premières expériences de suggestion imposée, l'opinion la plus généralement admise était celle de l'Ecole de Nancy (professeur Liébeault, Bernheim) n'admettant qu'un seul facteur hypnogène: l'idée. Pour ces expérimentateurs, c'est l'idée qui provoque toutes les perturbations, qu'elle vienne du sujet lui-même (auto suggestion) ou qu'elle lui soit

imposée par le suggesteur (hétéro-suggestion). Cette opinion a été tellement ancrée chez les premiers suggesteurs qu'ils ont nié l'influence magnétique, sans même vouloir étudier cet ordre de phénomènes.

Ainsi, le professeur Bernheim a pu dire:

« Le mot magnétisme, né d'une interprétation erronée des phénomènes, n'a plus raison d'être. C'est la suggestion qui domine la plupart des manifestations de l'hypnose; les prétendus phénomènes physiques ne sont, suivant moi, que des phénomènes psychiques. C'est l'idée conçue par l'opérateur qui, saisie par l'hypnotisé et acceptée par son cerveau, réalise le phénomène à la faveur d'une suggestion exaltée, produite par la concentration d'esprit spéciale à l'état hypnotique. La suggestion est la clef du braidisme. »

Bernheim affirme donc qu'il n'y a qu'un seul facteur hypnogène: l'idée. Selon cette théorie, si les sujets de Braid ou de Charcot s'endormaient en regardant une source lumineuse, c'est parce qu'ils avaient la certitude que la fixation de cet objet brillant leur produirait cet effet. Ceci est en contradiction complète avec l'histoire même de la découverte de l'hypnotisme, puisque ce fut au retour d'une séance magnétique que Braid, persuadé que l'hypnose provenait de la fatigue oculaire et non de l'influx magnétique, réveilla en pleine nuit sa femme et sa servante pour les endormir en leur faisant fixer un objet brillant, expérience qui réussit, bien que ni l'une ni l'autre de ces personnes ne connut même de nom l'hypnotisme qui n'était encore qu'une idée vague dans la pensée de Braid, et dont il ne leur avait nullement parlé. Bernheim dit encore:

« Tout peut réussir chez un sujet pourvu qu'il soit prévenu, C'est qu'un seul élément intervient en réalité dans tous ces procédés divers: la suggestion. Le sujet s'endort ou est hypnotisé lorsqu'il sait qu'il doit dormir. »

Raisonner ainsi, c'est partir avec une idée préconçue et aller contre les faits eux-mêmes. Ceux-ci démentent ce raisonnement. Il suffit d'éliminer toute cause de suggestion pour voir des phénomènes se produire, phénomènes d'ailleurs différents de ceux qui sont amenés par magnétisme ou suggestion. Certes, comme nous allons le démontrer, la suggestion a un pouvoir énorme. Chez certaines personnes, elle amène des modifications très profondes de la personnalité, de la motricité, des sens. Mais la suggestion n'est qu'un moyen d'influence: elle n'est pas le seul et n'explique pas tout. Bernheim, lui-même, ne dit-il pas d'ailleurs: « La suggestion domine la plupart des manifestations de l'hypnose. » II admet donc que d'autres de ces manifestations peuvent provenir de certains autres agents.

En réalité, tout chercheur impartial est obligé de reconnaître trois causes hypnogènes. Le magnétisme, l'hypnotisme et la suggestion sont des phénomènes nettement différents qui ne sauraient être confondus.

D'ailleurs, les sujets eux-mêmes — magnétisables, hypnotisables et suggestibles — présentent des différences notables. « Le sujet à suggestion, a dit très justement le Docteur Gaston Durville, peut très bien ne pas être sensible au magnétisme: il n'est influençable que par le moral et accepte, avec plus ou moins de résistance, selon qu'il a plus ou moins de contrôle psychique, l'idée que vous lui imposez. »

Soumettez un excellent sujet magnétique à une hypnotisation brutale et vous lui faites perdre ses facultés. Non seulement, il ne fera jamais un bon sujet hypnotique, mais vous

lui ôtez ses facultés magnétiques. S'il s'extériorisait, ou s'il était doué de phénomènes de lucidité ou de prévision, la commotion violente que lui impose le processus hypnotique fausse ou détruit ces dispositions.

II est donc primordial de chercher à connaître les aptitudes de chaque sujet et d'employer la méthode qui lui convient.

Comment on impose une idée.

Au point de vue expérimental, il ne saurait être question que de suggestion imposée. On cherche à accaparer l'attention du sujet, de telle sorte que toute son activité cérébrale converge sur un seul point. Pour que le succès soit complet, il est indispensable que l'action suggestive soit nette, intense, rapide.

Il faut, de propos délibéré, éliminer de la pensée du sujet tout ce qui peut être cause de doute ou d'atermoiement. Les formules de politesse, si elles peuvent être une cause d'hésitation, seront même supprimées. En tout cas, il ne faut pas qu'elles laissent dans la pensée du suggéré l'idée qu'il est libre de faire ce qui lui est commandé. Ne dites pas: « Voudriez-vous avoir la complaisance de faire ceci ou cela », mais « Faites ceci » ou, tout au plus: « Veuillez le faire ». Que votre parole soit un ordre bref, impératif, dont vous cherchez immédiatement à assurer l'exécution. Plus votre action est intense et rapide, moins le sujet s'aperçoit de votre pression morale sur sa pensée, moins, par conséquent, il cherche à s'y opposer.

Pour donner là votre suggestion le plus de chances possible de s'incruster dans l'esprit du sujet vous devez considérer trois facteurs :

1°. — Le texte même de votre suggestion;

2°. — La manière d'imposer votre ordre;

3°. — Les circonstances favorables qui développent la suggestibilité du sujet et le font plus perméable à votre volonté. Envisageons ces points successivement:

Texte de la suggestion à imposer

Votre but est de fixer sur un seul point toute l'attention du sujet soumis à l'expérience. Il faut que toute son activité cérébrale converge vers l'idée que vous voulez lui inculquer, celle du sommeil ou de quelque perturbation psychologique, motrice ou sensorielle.

C'est précisément parce que vous tendez à rassembler toutes les forces mentales du sujet vers une seule idée que les déments ne peuvent être suggérés. Ces malades ne sont pas en état de fixer leur attention. Votre suggestion peut aider une force en état de dépression, mais elle ne saurait se substituer à une qualité qui fait défaut. Chez le sujet normal ou seulement nerveux, cherchez à accaparer l'attention, à la rassembler tout entière sur le phénomène à réaliser. Plus le monoïdéisme sera complet et plus le résultat sera obtenu avec facilité et rapidité.

Ce qui démontre que la suggestion est, en somme, un phénomène d'attention, c'est qu'une personne maîtresse d'elle-même peut, en concentrant ses pensées, arriver parfaitement à l'autosuggestion complète: elle crée un monoïdéisme, celui du sommeil, par exemple, et elle arrive à s'endormir à volonté d'un sommeil normal et profond. Or, ce phénomène du sommeil que chacun peut, après entraînement, créer en soi-même, il vous est plus facile encore de l'obtenir sur un grand nerveux car, sous l'influence de la suggestion, son travail cérébral diminue, il fait de moins en moins d'associations d'idées.

Voulez-vous, chez un sujet nerveux, obtenir l'hypnose ? C'est la seule idée de « sommeil » qui doit remplir tout le champ de la conscience. Préférez-vous à l'état de veille, contracturer le bras ? C'est l'idée de « raideur », de « contracture » qui doit s'incruster dans le cerveau, l'occuper complètement, en chasser toute pensée étrangère.

Afin que cette idée s'impose en maîtresse dans le champ mental de votre sujet, il est toujours préférable de concentrer votre action le plus possible, de préférence en un seul mot, que soit « sommeil », « paralysie » ou tout autre, selon ce que vous désirez obtenir. L'attention se rassemble mieux sur un seul mot que sur une phrase, même la mieux construite. L'essentiel est de donner une seule pensée, et un seul mot, souvent répété, empêche l'esprit de s'égarer.

Rappelons, à cet égard, les préceptes formulés par le professeur Aug. Voisin et dont nous devons nous souvenir pour toute séance de suggestion imposée: les ordres doivent être exprimés avec netteté, conviction et autorité, en phrases brèves, concises, martelées, réduites au strict minimum. Chacune des syllabes sera nettement distincte des autres et articulée, autant que possible, suivant le rythme des mouvements respiratoires.

La première condition pour réussir est donc que votre ordre soit bref.

Ne faites pas comme un hypnotiseur que nous avons vu opérer dans un café et qui, voulant frapper l'esprit de son sujet, afin d'obtenir la chute en avant, disait avec une emphase qui le faisait bredouiller: « Vous ne pouvez pas ne pas résister ». La personne était prise d'un fou rire, non sans cause ! Il ne faut pas s'embrouiller.

Au lieu de chercher des phrases ridicules, dites avec force et autorité: « Vous tombez en avant, vous tombez... tombez... irrésistiblement... » Et répétez inlassablement la même phrase sur un ton de plus en plus en plus énergique, convaincu: « Vous tombez... tombez... irrésistiblement... » Le mot « tombez » s'empare de l'esprit du sujet, y forme une image d'autant plus nette que la suggestion est faite avec conviction et assurance. Avoir soin de toujours compléter une suggestion verbale par une suggestion du geste, de l'attitude. Ainsi, voulant faire tomber quelqu'un, il faut vous-même esquisser le mouvement que vous désirez imposer et mimer la chute, synchroniquement à la suggestion.

Quelquefois, sur les grands impressionnables, un seul mot proféré énergiquement, suffit à déterminer le résultat cherché. Après un moment de silence, qui augmentait la sensibilité du sujet suggestible, l'abbé Faria prononçait le mot « dormez ! ». Il le prononçait avec une énergie farouche et cette seule suggestion, entrée avec force, suffisait souvent pour déterminer l'hypnose.

Dans d'autres cas, il y a avantage là faire la suggestion sur un ton monotone. La monotonie endort l'attention. C'est grâce à elle que le bercement endort le jeune enfant. Il

peut donc y avoir avantage à répéter, sur un ton doux, toujours le même, le seul mot en quoi se concentre votre effort suggestif: « sommeil... profond sommeil... sommeil... profond sommeil... sommeil... profond sommeil... » Augmentez ensuite la monotonie en scandant les syllabes « som.. .meil... som.. .meil... som. . .meil... », en les prononçant sur un rythme parfaitement régulier. Cette continuité fatigue l'ouïe et entraîne le sommeil.

Entre ces deux méthodes, l'une énergique et rapide, l'autre plus lente et plus douce, il y a des étapes que seule la pratique apprend à discerner.

Entraînement du suggesteur

La plus grande part du succès provient donc de la manière dont la suggestion est faite.

Elle ne doit laisser aucun doute sur le calme et l'autorité de celui qui suggère, non plus que sur sa pleine confiance dans le succès final. Il ne faut pas douter et, si le succès paraît devoir être long et difficile à acquérir, n'en laissez rien paraître.

Plus le suggesteur est maître de lui, maître de sa pensée et de la façon de l'exprimer — paroles et gestes — et plus il augmente ses chances de réussite. C'est ce qui explique pourquoi un suggesteur entraîné réussit là où un débutant échoue.

C'est une raison de plus pour s'entraîner chaque jour davantage à la maîtrise de soi. Le mieux, nous l'avons dit, est de s'éduquer devant une glace qui reflète toute la personne ou, faute de mieux, tout le buste. Après avoir préparé avec soin le texte de votre suggestion émotionnelle, parlez avec autorité devant la glace, jouez votre rôle. Seul, à l'abri des regards qui pourraient peut-être vous décontenancer, dites, comme si votre sujet était devant vous, avec une autorité calme, le texte que vous devez suggérer.

Au début, il y a lieu de ne pas formuler de suggestions trop en désaccord avec la réalité ordinaire. Ne cherchez pas à faire croire à votre sujet qu'il est un éléphant. Cette idée vous semble à vous-même difficile à admettre; vous ne l'imposerez pas d'abord avec la conviction qu'il faut. Cherchez un effet plus facile: par exemple, tentez de mettre en contracture le bras de votre sujet.

Devant votre glace, agissez comme si le sujet était devant vous et affirmez avec autorité à ce personnage idéal: « votre bras se raidit de plus en plus... il devient rigide... rigide... rigide... de plus en plus rigide... rigide... rigide.. . de plus en plus rigide. » Ne faites pas de temps d'arrêt: c'est une des raisons pour lesquelles vous devez vous entraîner au début.

Tout arrêt dans votre suggestion permet au sujet de penser, de se reprendre, de dériver son attention, d'échapper à votre influence à laquelle il doit céder. Parlez, parlez sans arrêt, d'un ton convaincu, autoritaire et que le mot « rigide », qui synthétise votre action, repasse continuellement. II aura ainsi plus de force pour s'imposer. Ne perdez jamais de vue que votre suggestion imposée doit être très simple, concrétisée le plus possible en un seul mot qui se répète continuellement.

Si vous avez un camarade qui se prête à votre entraînement, la tâche en sera plus aisée. Vous vous entraînerez devant lui.

Cherchez à augmenter la suggestibilité du sujet.

Non seulement il faut arrêter le texte de la suggestion, savoir imposer sa volonté, mais il est encore utile de placer le sujet dans les conditions où il est le plus accessible à votre influence. C'est un point important.

Comment peut-on augmenter la suggestibilité ? Les moyens en sont nombreux. Si vous vous êtes fait présenter comme un suggesteur habile, la pensée de votre pouvoir agit déjà sur le sujet; on vous sait puissant dès avant que vous aviez parlé. Une certaine mise en scène est utile. Sur une scène de théâtre, la personne qui monte vers vous est déjà fortement gênée, intimidée par les regards des auditeurs. Elle est donc plus accessible qu'à tout autre moment à l'emprise d'une volonté calme sur la sienne. Dans un café, dans une réunion, il en est de même.

Vous pouvez montrer votre pouvoir suggestif en effectuant, sur un sujet déjà entraîné, un certain nombre d'expériences qui étonneront la personne sur laquelle vous expérimenterez ensuite. Le fait d'avoir eu des preuves de votre influence la prédispose à la subir. C'est pourquoi beaucoup de personnes qui font de l'hypnotisme dans un but thérapeutique font des expériences en commun. Voir des personnes dormir prédispose au sommeil. La pensée, surtout, qu'il n'y a là rien de mystérieux ou de dangereux enlève chez beaucoup de sujets le désir de résister qui se produirait s'ils se croyaient en proie à quelque puissance occulte ou mystérieuse.

Il est toujours bon — que vous agissiez dans un but thérapeutique, éducatif ou simplement expérimental, — de prévenir votre sujet qu'il ne court aucun danger, qu'il peut se laisser influencer en toute confiance. Vous devez démontrer, surtout par des expériences faites sur d'autres sujets, que chacun, une fois réveillé et même en état de sommeil, conserve sa propre personnalité et qu'on serait hors d'état de lui faire accomplir une action en contradiction avec ses intérêts ou avec ses principes. Cette confiance est indispensable car beaucoup, parmi ceux qui se prêtent volontiers à vos essais, peuvent conserver, gravée dans leur inconscient, une crainte qui les empêche de s'abandonner entièrement à votre suggestion. Efforcez-vous de combattre cette autosuggestion en méritant de toute manière la confiance de vos sujets. Mettez ceux-ci en rapport les uns avec les autres, afin qu'ils échangent leurs impressions et s'affirment à leur réveil qu'ils n'ont éprouvé aucune impression pénible. Leur confiance vous viendra et vous les suggérerez ensuite aisément.

L'étonnement est un moyen dont se servent quelques hypnotiseurs pour développer la suggestibilité. Des prestidigitateurs-hypnotiseurs qui font, avant leur séance d'hypnotisme, des tours de passe-passe exécutés avec habileté augmentent leurs chances de succès lorsque viennent les expériences réelles (Voir à ce sujet la série des Trucs de la prestidigitation que nous avons éditée et ou sont dévoilés les subterfuges employés par les faux sujets et le faux médiums.)

Bien entendu, il faut, durant vos essais, éviter au sujet toute cause de distraction. Il est bon qu'il soit bien à l'aise, assis ou allongé, les muscles détendus, que sa respiration soit ample et régulière. Que la pièce où vous expérimentez soit éloignée de tout bruit; que les

personnes présentes observent un silence complet; point de mouvement; peu de lumière. Telles sont les meilleures conditions pour exercer votre influence.

Sachant reconnaître les personnes accessibles à la suggestion imposée et vous sentant assez sûr de vous-même pour imposer cette suggestion, vous pouvez aborder sans crainte l'expérimentation.

Que pouvez-vous chercher à obtenir ?

Les phénomènes sont nombreux. Sous l'influence d'une idée introduite dans la conscience du sujet, nous voyons celui-ci perdre possession de ses facultés. Il reste tout d'abord éveillé ou paraît tel, mais ce n'est plus sa pensée qui le guide, c'est la vôtre. Cherchez-vous à changer sa personnalité ? Il se croit plus jeune ou plus âgé qu'en réalité; il incarne tel ou tel personnage que vous lui suggérez d'être, que ce personnage soit bon ou mauvais, célèbre ou obscur, du même sexe que le sujet: ou d'un sexe différent. Tout en le maintenant à l'état de veille, vous pouvez lui imposer des troubles de la motricité ou des perturbations sensorielles.

Votre sujet peut même perdre complètement le contrôle de sa personnalité: c'est alors le sommeil qui, ainsi que nous le verrons, est très différent du sommeil ordinaire.

EXPÉRIENCES A L'ETAT DE VEILLE

Perturbations psychologiques. — Perturbations motrices, — Perturbations sensorielles: a), sur le toucher. — b), sur la vue. — c), sur l'ouïe.— d), sur le goût. — e), sur l'odorat. — La suggestion écrite. — Suggestion s'exerçant sur le sens interne. — L'état de charme. — L'habitude du sommeil provoqué augmente la suggestibilité. — Une expérience déconcertante: l'homme insoulevable. — Faits d'inhibition motrice de même ordre. — Conditions à réunir pour être un homme insoulevable.

Perturbations psychologiques

Le sujet accepte d'autant mieux les ordres les plus invraisemblables que sa synthèse mentale est plus faible.

Il devient, sous votre emprise, tour à tour général, curé, vieille fille, menuisier ou toute autre personne de votre choix. Il prend l'allure, le geste, l'intonation de voix, le vocabulaire de la personnalité que vous lui imposez.

L'effet est d'autant plus net, rapide, saisissant que votre suggestion est plus habilement faite, que votre sujet est plus influençable.

Vous verrez votre sujet jouer du piano, se divertir avec des billes, ramer, faire du ski, nager, coudre ou cirer les souliers selon les suggestions que vous lui aurez faites. Gendarme, il arrêtera la personne que vous désignerez comme un criminel avec d'autant plus d'autorité qu'il sera mieux pénétré de son rôle. Une femme timide peut, dans ce cas, trouver une énergie insoupçonnée. Renversez les rôles: le plus honnête homme du

monde, persuadé qu'il a commis une action coupable perd contenance, cherche à fuir, se débat contre ceux qui essaient de l'arrêter. Suggérez-lui qu'il est au bal et qu'il tient dans ses bras une jeune fille charmante, vous le voyez au son d'une musique imaginaire, tourner, valser, tandis qu'il fait des grâces et des madrigaux à une personne purement idéale. Il est certain que, si le sujet n'a aucune connaissance chorégraphique, sa danse manquera de mesure et d'élégance, mais il ne dansera pas moins et l'expérience n'en sera que plus amusante pour le public qui verra dans la gaucherie du sujet la preuve qu'il ne joue pas un rôle convenu par avance.

Suggérez à votre sujet qu'on joue « En revenant de Suresnes...» Le souvenir des paroles lui donnera la suggestion de l'ivresse. Il incarnera le parfait pochard.

Faites-lui entendre, en imagination, une marche militaire, un tango, un boston, la valse chaloupée, le menuet. Cette musique imaginaire lui donnera des associations d'idées appropriées et son état d'âme, de même que ses manifestations extérieures, passeront par tous les sentiments que ces musiques sont susceptibles d'évoquer.

Suggérez à votre sujet qu'il est un écolier et que tel spectateur — choisissez un homme robuste et peu soucieux de ses vêtements — est un arbre, le sujet s'accrochera à lui, tentera de grimper, y parviendra dans la mesure du possible. Vous pouvez le faire pêcher à la ligne dans un chapeau ou sur les rosaces du tapis, avec une canne sans le moindre fil.

Quelle que soit la fantaisie, même la plus saugrenue, vous pouvez la suggérer à votre sujet, d'autant mieux que votre volonté est plus entraînée et que votre parole est plus autoritaire. L'entraînement augmentant la suggestibilité du sujet, l'expérience prend, à chaque séance démonstrative, plus de netteté et l'effet produit est d'autant plus rapide.

L'expérience est plus saisissante et offre plus d'attrait en plaçant plusieurs sujets sur la scène qui, sous l'empire de la suggestion, feront des actions concordantes, par exemple, assis sur des chaises, rameront consciencieusement comme s'ils étaient en bateau.

Vous pouvez, tout aussi bien, suggérer à vos sujets des actions tout à fait opposées, l'un par exemple sera le voleur et l'autre, le gendarme. Le voleur fera de son mieux pour fuir et le gendarme voudra le saisir et le retenir. Cette expérience est d'autant plus amusante pour les spectateurs que le gendarme se présente sous les traits d'une jeune femme d'aspect frêle et de caractère timide, et le voleur, qui sera pris et tremblera, un homme de bonne taille. Vous pouvez faire jouer la scène de la mère et de l'enfant par une fillette et un homme mûr. La jeune fille trouvera aisément le sentiment et le geste maternels, mais l'homme mûr et robuste ne se prêterait pas volontiers à faire le bébé ou l'écolier autrement que sous l'empire de votre suggestion.

Jusqu'ici, votre sujet n'est nullement endormi. Il suffit de lui donner la suggestion qu'il a retrouvé toutes ses facultés pour qu'il soit en possession de toute sa lucidité, de tous ses moyens. Souvent, il ne conserve même pas au réveil le souvenir des actes exécutés sous votre impulsion.

Veillez à bien dégager votre sujet de toute emprise. Même si le sujet se trouve très bien, son inconscient peut demeurer affecté et vos impulsions passées peuvent reparaître chez lui, à l'état d'autosuggestion, quelques heures ou quelques jours après. Alors même que votre sujet se déclare parfaitement à son aise et en possession de toute sa volonté, vous devez le dégager complètement après chacune de vos expériences. Le mieux est de

le faire asseoir, le dos appuyé, les membres bien détendus. Demandez-lui de faire quelques respirations amples et régulières et, placé devant lui, dégagez-le par des frictions et des passes longitudinales, exécutées de la tête aux pieds. Ensuite, placé à sa gauche, faites de la main droite quelques frictions traînantes le long de la colonne vertébrale en partant de la nuque jusqu'aux reins. Puis, passes transversales tout autour de lui. Terminez par du souffle froid autour de la tête en soufflant assez fortement avec vos lèvres. En procédant ainsi, votre sujet sera bientôt parfaitement dégagé, entièrement remis de ses fatigues. Il ne sera nullement gêné après la séance et se prêtera de bonne grâce aux expériences ultérieures.

Etudions maintenant les perturbations motrices et sensorielles apportées dans l'organisme à l'état de veille par le pouvoir de là suggestion.

Perturbations motrices

Vous pouvez suggérer à un sujet sensible, soit une augmentation de l'activité musculaire qui peut aller jusqu'à la contracture, soit une diminution de cette force qui peut aller jusqu'à l'inhibition complète.

Suggérez à votre sujet qu'il lui est impossible d'ouvrir la main, plier le bras ou la jambe, tourner la tête ou parler, il le pourra d'autant moins qu'il est accessible à ce mode d'influence et que votre suggestion est mieux faite.

Affirmez-lui, d'un ton autoritaire: « Vos mains tournent... tournent... tournent de plus en plus ». Le sujet tournera ses mains malgré lui. Augmentez votre influence en joignant à la suggestion de la parole, celle du geste. Exécutez vous-même, devant le sujet, le mouvement que vous lui suggérer. Vous pouvez encore entraîner les mains de votre sujet en décrivant le mouvement qu'il continuera automatiquement.

Vous pouvez donner la suggestion d'actes plus compliqués, comme danser, tourner, sauter sur un pied, siffler, marcher à reculons, marcher courbé, cirer le parquet, essuyer les meubles, envoyer des baisers.

image

Fig. 232. — Inhibition musculaire obtenue par suggestion impérieuse. Sur l'ordre du suggesteur, le sujet est incapable de se lever

Pour intensifier l'effet suggestif sur un grand nerveux, il suffit généralement d'un mouvement brusque accompagné d'une suggestion énergique. Vous pouvez de la sorte obtenir une contracture très puissante. Prenez le bras du sujet, tendez-le dans un geste de menace, le bras se raidit instantanément et demeure ainsi. Les muscles sont fortement contractés et la volonté du sujet, malgré de réels efforts, est impuissante à faire disparaître cet état. Le sujet est parfaitement éveillé, mais la rapidité de votre action l'a décontenancé: l'effort violent que vous lui avez imposé a déterminé la raideur des muscles et il ne peut y obvier.

Bernheim distingue trois degrés, d'ailleurs variables, dans la catalepsie obtenue sur des

sujets suggestibles:

« Chez les uns les bras étant en l'air, il suffit que je leur imprime un petit mouvement pour qu'ils retombent en résolution: c'est la catalepsie flaccide. Chez d'autres, le bras cataleptisé poussé de haut en bas, tombe un peu avec une certaine résistance mais s'arrête en route et remonte à sa place comme un ressort; les doigts défléchis se remettent en flexion: c'est la catalepsie élastique, ou cireuse. Chez d'autres, enfin, les membres cataleptisés, rigides, peuvent à peine être mobilisés par une impulsion donnée; ils restent figés en contracture: c'est la catalepsie rigide, et cette rigidité peut être comme tétanique. »

image

Fig. 233. — Sujet privé de la parole par l'ordre de son suggesteur.

Bernheim reconnaît que, dans les membres inférieurs, la catalepsie s'obtient plus rarement en raison de la pesanteur et de la fatigue. Elle exige un effort plus considérable du sujet.

Sur certains sujets très nerveux, il est facile d'obtenir à l'état de veille la contracture générale du corps. On peut alors placer les épaules sur une chaise, les pieds sur une autre, le corps forme arc de cercle entre les deux sièges.

Le résultat inverse est également possible: on peut, par suggestion, provoquer une diminution de la résistance musculaire. Avec conviction, dites à votre sujet: « Vous êtes incapable de vous lever... de plus en plus incapable » et il est hors d'état de faire aucun mouvement Nous avons vu des sujets dans la station debout, à qui on donnait la suggestion qu'ils s'écroulaient, tomber immédiatement et avec un tel abandon qu'un aide placé derrière avait à peine le temps d'avancer un fauteuil pour éviter qu'ils ne tombent à terre.

Suggérez à un sujet qu'il est privé de l'usage de la parole et il sera momentanément muet. Pour rendre l'effet plus saisissant, vous lui donnez un livre qu'il lit à haute voix, puis vous lui suggérez qu'il est dans l'impossibilité de poursuivre sa lecture. Malgré des efforts très apparents, il lui est impossible d'articuler un son. Il reprend sa lecture quand vous lui en donnez l'ordre.

Persuadez à deux sujets qu'ils sont pris l'un envers l'autre d'une extrême animosité, qu'ils brûlent d'en venir aux mains. A votre commandement, ils se défieront du regard, échangeront des paroles aigres, puis se précipiteront l'un vers l'autre avec le désir de frapper. Avant qu'ils aient pu se faire un mal sérieux — ce qui arriverait infailliblement, si vous ne changiez pas la suggestion, — arrêtez-les net ou persuadez-les que leurs sentiments sont tout autres. Selon votre désir, ils se réconcilieront avec mille marques d'amitié et d'effusion.

A un degré moindre, on peut causer une sensible diminution de force. Faites soulever par le sujet un poids de 2 ou 3 kilos et donnez la suggestion suivante: « Vos forces diminuent... diminuent... de plus en plus. » Souvent, l'effet sera tel que vous l'avez désiré. Ces expériences peuvent être variées à l'infini.

Vous pouvez combiner plusieurs effets : augmenter la force musculaire sur un côté du

corps et la diminuer sur l'autre, de telle sorte, par exemple, que le sujet ait une jambe raide et une jambe molle. Sa marche hésitante et bizarre produira un effet du plus haut comique.

Perturbations sensorielles.

a) Sur le toucher. — La suggestion peut, à votre gré, diminuer la sensibilité, ou donner l'illusion que cette faculté est plus développée. Dans certains cas, l'augmentation de l'acuité sensorielle est même réelle: en concentrant l'attention du sujet sur ce point, vous rendez ses perceptions très notablement plus nettes.

Vous pouvez tenter la suggestion d'insensibilité sur n'importe quelle partie du corps. Dites d'un ton autoritaire: « Votre bras est insensible... insensible... de plus en plus insensible...» et plus le sujet est influençable, plus l'effet est rapide et apparent. Piquez le bras, pincez-le, le sujet ne perçoit rien. S'il est extrêmement influençable, vous obtenez une insensibilité profonde.

Reprenant ces expériences d'insensibilité, Pierre Janet a montré qu'elles réussissent non seulement sur des sujets qui ont été hypnotisés, mais encore sur des personnes qui n'ont jamais été endormies. On a pu, sans le secours d'aucun anesthésique et par le seul moyen de la suggestion, faire de petites opérations, comme des extractions de dents, des ouvertures d’abcès et même des accouchements sans aucune douleur.

image

Fig. 234. — Scène de combat suggérée Exécutant l'ordre du suggesteur, deux sujets se querellent.

On peut aussi augmenter, exaspérer la sensibilité. Suggérez que telle partie du corps est plus sensible, et elle le devient; que l'endroit que vous touchez est très douloureux et le sujet accuse une douleur d'autant plus vive qu'il est plus complètement soumis à votre suggestion.

Dites brusquement à votre sujet: « Vous avez sur le cou un insecte qui vous pique » ou « Vous avez là une chenille », il sent la piqûre ou le passage de la chenille et il pousse instantanément un cri en ayant un geste de répulsion. D'ailleurs, il n'y a pas que les sujets soumis à l'influence d'un suggesteur qui soient sensibles à une telle impression. Dans la vie courante, vous pouvez en faire l'expérience, 9 femmes sur 10 pousseront le même cri dans le même cas donné, quoiqu'elles soient parfaitement équilibrées. A part de très rares personnes, dans des cas que nous avons délimités, nous sommes tous accessibles à la suggestion. Une idée peut s'emparer de notre cerveau et, avant que nous ayons eu le temps de réfléchir, elle nous fait accomplir sur le champ des actes qu'à la réflexion nous jugeons inutiles ou exagérés.

Vous pouvez combiner des expériences d'anesthésie et d'hyperesthésie, par exemple, rendre le bras droit insensible et le gauche plus sensible que de coutume. En présentant un corps chaud au premier, le sujet ne percevra rien, tandis qu'à l'autre bras, il accusera une sensation disproportionnée avec son objet. Il est facile de varier ces expériences à

l'infini.

b) Sur la vue. — Vous pouvez amener des perturbations très profondes du sens visuel. Vous pouvez déformer la vision. Affirmez au sujet que telle personne est métamorphosée en éléphant, même que ce pachyderme entre dans la pièce, et le sujet — surtout si vous écartez toute idée de crainte en disant que l'animal est très bien dressé, — s'écartera pour lui faire place, s'amusera à lui tendre du pain que vous pouvez figurer par du papier froissé ou toute autre chose.

Selon votre ordre, le sujet acceptera momentanément qu'il est lui-même un éléphant, un chat, un tigre, un objet inanimé. Il fera sienne cette idée avec d'autant plus de facilité qu'il est plus influençable et que votre suggestion est donnée avec plus de conviction. Vous pouvez tirer de cette suggestion des effets tristes ou comiques selon votre fantaisie.

Il vous est encore possible de faire des suggestions dites « négatives ». Ces suggestions tendent à effacer du champ visuel une image réelle. Par exemple, à votre gré, le sujet ne verra plus telle personne, tel objet. Vous-même échapperez à ses regards. Le sujet continuera d'entendre la personne dont la vue lui est supprimée, lui adressera la parole mais ne la verra point.

Soyez prudent en réalisant ces suggestions. Beaunis cite le cas d'un sujet qui, constatant la disparition d'un assistant, dit avec une extrême conviction: « M. X...! Il a l'air d'un fou. » et autres réflexions désobligeantes qui firent naturellement un effet déplorable sur la personne ainsi prise à partie.

Comme vous ne pouvez connaître les sentiments de vôtre sujet à l'égard de toutes tes personnes présentes et moins encore les sentiments réciproques des assistants, prévenez l'incident possible en disant au suggéré: « vous ne voyez plus M. X. ou Mlle Z. Vous regrettez le départ de cette personne dont vous estimez tant les idées élevées ou le noble caractère ou toute autre qualité... » Le sujet admettra parfaitement cette interprétation de ses sentiments et affirmera sa vive sympathie pour des personnes que, dans son état normal, il ne supporte peut-être pas. Au demeurant, s'il reste quelque chose de votre suggestion dans l'esprit de votre sujet, il y a tout avantage à ce que cette suggestion soit toute de bonté, de bienveillance et de douceur.

image

Fig. 235. — Sujets subissant une suggestion de refroidissement.

Fait très curieux: si vous imposez la suggestion de ne plus voir telle personne ou tel objet — vous-même, par exemple, qui êtes devant lui — vous devenez transparent à ses yeux. Le sujet ne vous voit pas, mais, quelquefois, il croit distinguer les objets placés derrière vous. II n'y a cependant pas là phénomène de vision à travers les corps opaques. Seule, la mémoire supplée à la perception.

Ajoutons qu'une hallucination suggérée est vraiment une création psychique qui prend corps dans le cerveau du sujet. En effet, nombre de suggesteurs ont constaté que, si l'on présente entre l'œil du sujet et la forme inexistante qui lui a été suggérée, un prisme ou un miroir, l'image fictive subit les mêmes modifications que si elle était réelle.

Toutes ces expériences de suggestion sur la vue peuvent être extrêmement variées. Vous pouvez ôter au sujet la vision d'une partie d'une personne ou d'une chose. Un des assistants sera sans bras, un autre sans tête, sans moustaches ou rasé d'un seul côté. Un seul de ses pieds sera chaussé et l'autre nu. Vous pouvez intenter toutes les expériences qu'il vous plaira. Si le sujet est influençable et votre suggestion bien faite, vous réussirez aisément

c) Sur l'ouïe. — Vous pouvez diminuer l'acuité auditive et même supprimer l'audition. Comme nous l'avons vu plus haut, vous pouvez la suspendre partiellement, comme vous avez fait pour la vue. Votre sujet n'entendra plus la voix de telle personne, ou le timbre de la porte, ou le tic-tac de la pendule, bien qu'il perçoive les autres bruits. On a pu, près de l'oreille de personnes privées de l'ouïe par suggestion, tirer des coups de pistolet sans qu'elles les entendent, sans qu'elles aient le moindre sursaut nerveux. Le sujet continue sa conversation comme si rien ne s'était produit. Il n'y a donc pas là complaisance du sujet comme on aurait pu le croire, mais action réelle limitant la perception auditive. Ces expériences de surdité complète ou de surdité limitée à un bruit, à une voix, ne peuvent réussir que sur des personnes très suggestibles et bien entraînées.

Il est possible d'augmenter l'acuité auditive. Le simple tic-tac d'une montre peut sembler au sujet un coup de canon.

La suggestion ne se borne pas à créer une illusion des sens ou à déformer la perception, elle peut intensifier la sensation réelle. Dans ce cas, le sujet à qui l'on commande d'entendre mieux prête plus attention aux bruits et il entend réellement mieux parce qu'il n'est plus distrait.

Le Docteur Brémaud ordonne à l'un de ses sujets de suivre attentivement la conversation de deux personnes trop éloignées de lui pour que, à l'état normal, les paroles puissent lui parvenir. La conversation est fidèlement rapportée. L'attention poussée à son maximum suffit probablement pour expliquer ce fait, car la distance ne nous est pas indiquée. Le sujet entend mieux encore en état de sommeil provoqué, surtout si le sommeil est déterminé par des procédés magnétiques.

d) Sur le goût. — Là encore, votre suggestion peut diminuer, augmenter ou perturber la sensation. Si vous voulez la diminuer, donnez au sujet une substance d'une saveur très accusée. Selon votre désir, le sujet perçoit la sensation avec beaucoup moins de netteté, il ressent moins vivement la chaleur des mets ou des liquides. De même, il mangera des choses très fortement épicées sans en être incommodé. Veillez toutefois à ce que l'ingestion de ces épices soit sans action nuisible sur le tube digestif.

Vous pouvez supprimer complètement la perception des saveurs. Le sujet, dans cet état, mangerait un piment avec autant d'indifférence qu'il croquerait une amande.

Comme vous l'avez fait pour les autres sens, vous pouvez transposer complètement les sensations. De même que dans les séances publiques où l'on montre un sujet endormi mangeant une carotte avec autant de satisfaction que si c'était la pêche la plus juteuse, vous pouvez faire éprouver au sujet des sensations gustatives complètement en désaccord avec leur objet. Offrez un verre d'eau en affirmant que c'est du vin de champagne ou quelque liqueur forte, le sujet le boit avec plaisir. Si vous renouvelez la dose, il sentira les prodromes de l'ivresse, puis l'ivresse elle-même. Il deviendra gai ou furieux et puis,

poussant les choses à l'extrême, il aura les malaises consécutifs à son état, des hoquets, des vomissements, un sommeil accablant. Après ces expériences, ayez soin de dégager parfaitement votre sujet.

De telles expériences ont été réalisées avec mille variantes par tous les suggesteurs. Le Docteur Bernheim fait avaler à C..., un de ses sujets, une quantité assez notable de sel en le lui donnant pour du sucre et le sujet subissant la suggestion y prend le plus grand plaisir. Il lui barbouille la langue avec de la quinine, dont tout le monde connaît l'amertume et, sous la suggestion que c'est du sucre, le sujet la trouve excellente.

Complètement éveillé, le sujet se rend compte de l'invraisemblance de ses perceptions, mais il ne peut lutter contre la suggestion. Le professeur Charles Richet dit un jour à un de ses sujets M. V. « Voici de l'eau, qui est très amère, essayez de la boire. — Je sais, répond-elle, que l'eau n'est pas amère » et elle porte le verre à ses lèvres, mais elle ne peut se décider à y goûter et fait d'étonnantes grimaces, comme s'il s'agissait vraiment d'une solution nauséabonde. Enfin, après deux ou trois minutes d'hésitation, sur les instances de toutes les personnes qui sont là, elle se décide à boire, non sans de nouvelles marques de dégoût. « Eh bien, lui dit-on, pourquoi toutes ces grimaces ? Est-ce que c'est bien amer ? — Non, dit-elle, pas du tout, mais je ne puis agir autrement. » Cette personne, d'intelligence tout à fait normale, nous dit M. Charles Richet, ne présentait aucune trace d'affection névropathique.

Quelquefois, il est possible de faire éprouver à un sujet des saveurs différentes. A l'un de ses sujets, le Docteur Bérillon faisait sentir le goût du rhum sur le côté droit de la langue et le goût d'un sirop sur le côté gauche. Ces suggestions peuvent varier à l'infini. On peut, par exemple, faire sentir un morceau de sucre dans sa saveur réelle puis, à mesure qu'il fond dans la bouche, le faire trouver de plus en plus amer, changer enfin cette amertume en sensation agréable, en bonbon d'orange ou de réglisse.

Terminez toujours par une sensation agréable.

e) Sur l'odorat. — Le sens olfactif se prête à toutes les actions suggestives. On a pu, et l'expérience a été souvent reproduite, présenter sous les narines d'un sujet très influençable, un flacon débouché contenant de l'ammoniaque en lui suggérant que c'était le parfum le plus suave et il a affirmé y prendre le plus grand plaisir.

Ne prolongez pas outre mesure cette expérience car, si le sujet ne sent pas l'odeur de l'ammoniaque, elle n'en est pas moins malfaisante pour ses bronches et pour ses yeux. Il est préférable d'employer une odeur nauséabonde, mais qui ne soit pas corrosive: celle de l'eau de Barèges, par exemple. Cette eau, qui sent si parfaitement les œufs couvés et qui est répugnante, sera cependant respirée avec délices, si tel est votre désir.

Vous pouvez perturber l'odorat en sens inverse. Prenez un flacon d'odeur, d'un parfum réellement très agréable et donnez-le à respirer en affirmant qu'il sent extrêmement mauvais. Le sujet ne pourra souffrir cette odeur et la repoussera avec dégoût.

Non seulement vous pouvez influencer un sens, mais vous pouvez en perturber deux ou trois simultanément. Voire sujet ne verra, n'entendra, ne sentira que dans la mesure où vous le lui permettrez. Plus il sera entraîné, plus vous aurez d'autorité et plus les effets seront nets.

Vous pouvez troubler les perceptions sur un seul côté du corps, rendre le sujet sourd,

aveugle et le priver d'odorat du côté droit, tandis que le côté gauche conserve toutes ses perceptions.

Sur des sujets très sensibles vous arriverez à des résultats encore plus saisissants. La sensation variera à un moment précis: « Quand huit heures sonneront, vous n'entendrez plus que ma voix » et il en est ainsi.

Jusqu'ici, toutes ces expériences ont été faites par suggestion verbale; mais la parole n'est pas le seul moyen en notre possession pour imposer notre volonté. On peut arriver au but par d'autres voies et notamment par un ordre écrit. Dans ce cas, la suggestion est plus difficile à s'exercer et ne peut réussir que sur des sujets très accessibles à la suggestion. S'il vous est donné de rencontrer un sujet suffisamment sensible, placez dans une enveloppe un mot, un ordre bref, comme celui-ci: « Levez-vous immédiatement » et, aussitôt après avoir ouvert l'enveloppe, le sujet vous obéira.

On a pu agir par la parole au moyen du téléphone, donner, à grande distance, des ordres qui ont été exécutés avant que le sujet ait eu la pensée de s'y soustraire. Mais c'est là un phénomène très exceptionnel.

Enfin, les suggestions peuvent aussi porter sur le sens interne. Il vous est facile d'imposer à votre sujet la sensation qu'il a faim ou soif, ou besoin d'uriner, de lui faire ressentir le frisson de la grippe ou la brûlure de la fièvre.

Toutes les expériences que nous venons d'envisager au présent chapitre se font à l'état de veille. Le sujet reste parfaitement éveillé et en possession de toutes les facultés sur lesquelles le suggesteur n'agit pas. C'est après avoir décrit un certain nombre de ces expériences que le professeur Liégeois résume ainsi la question: « II (le sujet) ne présente pas la moindre apparence de sommeil; il a les yeux ouverts, le mouvement aisé; il parle, marche, agit comme tout le monde, il prend part à la conversation, répond aux objections, les discute, a souvent des réparties heureuses: il semble être dans un état absolument normal, excepté sur le seul point où porte la prohibition de l'expérimentateur. »

Le professeur H. Beaunis remarque très justement qu'il manque un trait à ce tableau: la perte partielle de la mémoire, perte qui ne porte que sur la suggestion qui vient d'être faite, tandis que le souvenir est continué sur tout le reste.

Encore cette perte de souvenir n'est-elle pas un signe constant. Beaunis, après avoir relaté des expériences de suggestion à l'état de veille, dit : « II résulte de ces faits qu'on peut déterminer sur certains sujets un état particulier qui n'est ni le sommeil hypnotique ni la veille. Cet état se distingue par plusieurs caractères: le sujet est parfaitement éveillé, il a les yeux ouverts, il est en rapport avec le monde extérieur; il se rappelle parfaitement tout ce qui se dit ou se fait autour de lui, tout ce qu'il a dit ou fait lui-même; le souvenir n'est perdu que sur un point particulier, la suggestion qui vient de lui être faite; c'est par là et par la docilité aux suggestions que cet état se rapproche du somnambulisme. Ces deux caractères sont du reste les seuls qui le distinguent de l'état de veille ordinaire. »

D'autre part, Bernheim reconnaît « que tous les phénomènes: anesthésie, catalepsie, actes automatiques, obéissance passive, hallucinations, effets thérapeutiques peuvent être obtenus chez certains à l'état de veille, sans manœuvre préalable, par la seule parole; que tous les sujets très suggestibles, hallucinables après sommeil provoqué préalable, le sont au même degré sans sommeil. »

Certains auteurs ont voulu donner un nom à cet état qui s'est ni la veille complète, ni le sommeil. Bien avant Bernheim et Liégeois, le Docteur Liébeault avait remarqué que le sujet n'avait pas toujours besoin d'être endormi pour être affecté par ses ordres. La période pendant laquelle la conscience du sujet, tout en donnant l'apparence de l'état de veille, est perturbée, il l'appela état de charme. « Parmi les sujets que l'on peut endormir, dit Liébeault, on en trouve qui arrivent seulement à un engourdissement très curieux et désigné sous le nom de charme; ceux-ci pensent encore, activement et ont une conscience assez nette du monde extérieur; mais si on leur affirme, par exemple, l'impossibilité de parler, de faire certains mouvements, voile même de sentir, ou si on leur suggère l'idée d'actes absurdes, leur attention déjà sans ressort s'immobilise complètement sur les idées imposées, leur esprit les adopte et l'organisme obéit; ce sont de vrais automates placés sur la limite de la veille et du sommeil. »

D'autres auteurs ont appelé la période dans laquelle se trouve le sujet qui subit une suggestion tout en paraissant éveillé: l'état de veille somnambulique ou de somnambulisme éveillé. Il se rapproche aussi de l'état suggestif produit par les seuls procédés magnétiques. C'est dans l'état suggestif plus ou moins caractérisé que se trouve d'ailleurs le sujet qui accomplit une suggestion à son réveil, que ce soit immédiatement ou à échéance plus ou moins longue.

Cet état de charme, de veille somnambulique ou de somnambulisme éveillé peut se produire spontanément chez des êtres très nerveux, très impressionnables. Les cas en sont nombreux. Le Docteur Garnier raconte l'histoire d'un jeune homme qui, en cet état intermédiaire entre la veille et le sommeil, paraissant à première vue en possession de toutes ses facultés, déménage tranquillement une boutique de brocanteur et transporte successivement les objets mobiliers dans la cour de sa maison. Questionné, il ne sait ce qu'il fait.

image

Fig. 236. — Le réveil obtenu par suggestion

Mais revenons aux faits provoqués:

II est des sujets sur lesquels on ne peut rien obtenir à l'étal de veille et qui, au début, ne ressentent aucune perturbation sous l'empire de votre volonté, mais vous pouvez, par des suggestions répétées, les plonger en sommeil. D'autres fois, vous pouvez obtenir l'hypnose par des moyens hypnotiques ou magnétiques. L'habitude du sommeil imposé développant la suggestibilité, vous arrivez assez promptement, avec des sujets de cet ordre, à obtenir les phénomènes à l'état de veille comme nous les avons décrits plus haut. Ces sujets accepteront éveillés les mêmes suggestions qu'ils ont acceptées sous hypnose. Le Docteur Bernheim dit, à cet égard: « Beaucoup de sujets qui ont été hypnotisés antérieurement peuvent, sans être hypnotisés de nouveau, pour peu qu'ils aient été dressés par un petit nombre d'hypnotisations antérieures (une, deux ou trois suffisent pour quelques-uns) présenter à l'état de veille l'aptitude à manifester les mêmes phénomènes suggestifs » et il mentionne les contractures, les mouvements automatiques, des modifications de la sensibilité, des hallucinations, etc. « II n'est pas besoin, ajoute-t-il, que le sujet arrive à un

sommeil profond et il est des individus chez lesquels les suggestions faites à l'état de veille réussissent, tandis que celles qui sont faites pendant le sommeil sont sans effet. »

L'homme insoulevable

Nous terminerons ce chapitre par une expérience très facile à réaliser et qui déroute bien des chercheurs.

C'est le boxeur anglais Jenny Coulon qui l'a présentée à Paris, en 1921. Coulon — l'homme insoulevable, comme il s'intitulait — mettait quiconque au défi de pouvoir le détacher du sol. Pourtant, Coulon, ex-champion du monde des poids bantam, ne pesait à l'époque que 49 kg. A ce moment, il était âgé de 31 ans. Il semblait très facile à un athlète de le soulever et cependant, au début de l'exhibition, pas un n'y est parvenu, pas même des hercules classés, comme Cadine, parmi les plus forts du monde.

La grande presse s'est vivement préoccupée du phénomène. On a craint naturellement qu'il ait eu complicité de la part de quelques-uns parmi les athlètes, mais, à la réflexion, cette crainte dût être écartée, car les épreuves eurent lieu en public, soit dans des salles de spectacles, avec un contrôle suffisant pour écarter toute pensée de fraude, soit dans le laboratoire de savants comme MM. d'Arsonval et Ch. Richet, en présence d'autres notabilités scientifiques dont il aurait été difficile de surprendre la vigilance et impossible de suspecter la bonne foi.

Comment procédait Coulon pour empêcher un athlète de le soulever de terre ? Tout simplement en posant son index droit sur le cou de la personne qui s'offrait de tenter l'expérience, l'autre index sur le poignet. Ce double contact mettait l'expérimentateur dans l'impossibilité absolue de lui faire quitter le sol. Le fait a été renouvelé. Des savants comme M. Ch. Nordmann, astronome à l'Observatoire de Paris, des sportsmen comme MM. J. J. Renaud, le professeur Régnier qui a introduit le jiu-jitsu en France et M. Léon Sée, champion du levé des poids, en ont été témoins.

Les uns ont parlé d'une force mystérieuse. On a considéré Coulon comme une sorte de sorcier qui, par des procédés plus ou moins magiques, parvenait, au moins partiellement, à inhiber la force de celui qui se proposait de le soulever. Des esprits moins portés au merveilleux ont attribué le phénomène à une pratique bizarre et secrète du jiu-jitsu. Certains ont parlé de magnétisme, d'autres encore du pouvoir de la suggestion et de l'autosuggestion.

Placée sur ce terrain, la question nous intéressait. Il fallait trouver la clef de l'énigme. Elle fut découverte rapidement.

Coulon avait grand soin de se placer dans des conditions particulières, corps bien droit, talons joints, sans raideur. La personne qui tentait de le soulever devait se placer devant lui, à « petite distance », les avant-bras fléchis, de manière à pouvoir, des deux mains, prendre appui sur les fausses côtes, sans s'aider du ventre. Naturellement, les avant-bras étaient fléchis, car le poids de Coulon représentait le maximum de ce que les plus forts athlètes peuvent lever « à bras tendus ».

Coulon se laissait lever une première fois sans aucune difficulté. Il aidait plutôt son

adversaire en se soulevant un peu sur la pointe des pieds. Cette première victoire était nécessaire; on en verra plus loin la raison.

Quand donc l'athlète avait constaté par lui-même que le poids de Coulon n'était pas supérieur à une faible moyenne, il voulait le reprendre et c'est à ce moment que Coulon, pris dans la même attitude, lui posait l'index de sa main droite au cou, à l'angle du maxillaire inférieur, dans la région de la carotide et lui prenait le pouls de la main gauche. Ce double contact devait être conservé pendant quelques secondes. Ensuite l'expérience était tentée.

Au début de l'exhibition, elle ne réussissait jamais. Les plus forts, les plus qualifiés parmi les athlètes ont unanimement échoué à soulever Coulon qui cependant, en temps ordinaire, ne présentait même pas pour eux la moindre difficulté.

Le premier échec obtenu, Coulon simplifiait encore les conditions de sa victoire. On pouvait le prendre par derrière, à la même hauteur: il ne touchait que le poignet; pourtant, il demeurait également insoulevable.

Cette situation bizarre fit couler des flots d'encre.

Les uns ont cru percer tout le mystère en voyant dans l'inhibition imposée par Coulon un simple problème de mécanique.

Ainsi, M. Noguès, de l'Institut Marey, dans une note remise à l'Académie des sciences par M. le professeur Richet, concluait:

« Coulon n'est pas, comme il a tenté de le faire croire, une énigme qui déroute les lois de la pesanteur. Il ne peut être soulevé chaque fois qu'il impose à son « souleveur » une position dans laquelle aucun homme du monde n'est assez fort pour décoller un poids égal au sien. »

II y avait, en effet, dans le procédé de Coulon, un côté purement physique. Une grande part de sa force provenait d'un très léger mouvement de son torse en arrière, écart qui déplaçait son centre de gravité. Cet écart, insignifiant et même presque imperceptible à la vue, n'en avait pas moins pour effet de le rendre non pas spécifiquement plus pesant, ce qui serait impossible, mais de lui donner une sorte de point d'appui intérieur qui décuplait sa force de résistance, sans lui imposer d'effort, ni de fatigue. Il s'agissait là d'une application du principe du levier.

On sait que si on dispose deux poids égaux aux deux bouts d'un peson, en plaçant le point d'appui au milieu, comme dans une balance ordinaire, les deux poids se font équilibre. Mais vient-on à modifier la place du point d'appui, les conditions d'équilibre ne sont plus les mêmes et suivant la longueur de chaque bras, le poids équilibrant doit être 10 ou 20 fois plus fort que s'il s'agissait d'une balance à fléau.

Naturellement, le déplacement du centre de gravité que Coulon provoquait par un léger mouvement de son buste en arrière ne pouvait donner un si grand écart. Mais celui-ci devenait suffisant, par le seul fait que Coulon atteignait un poids « limite », je veux dire un poids atteignant à peu près celui qu'un homme peut soulever avec effort, mais sans trop de peine.

Si Coulon avait été un « poids lourd », l'expérience n'aurait pas pu être tentée. Son poids se serait opposé, par avance, à la tentative de la plupart des « souleveurs ». Mais,

rappelons-le, le boxeur ne pesait que 49 kg.

Plus léger, ce changement de poids aurait pu laisser quelque chance de réussite à des athlètes très robustes. Coulon a donc très judicieusement profité d'un avantage naturel.

Ce déplacement du centre de gravité est-il le seul facteur qui intervenait dans l'expérience ? Non. Ce serait une erreur de croire que la force de Coulon n'était due, exclusivement, qu'à la modification de son centre de gravité. Un facteur psychologique intervenait et, comme on l'a très bien discerné, ce facteur est la suggestion.

Nous sommes tous plus ou moins impressionnables et les plus puissants hercules n'en sont nullement exempts. C'est ce-que Coulon a mis en œuvre par ses attouchements.

L'attouchement, indifférent en soi-même, influençait l'athlète qui se disait, quand l'index de Coulon se posait sur sa carotide et sur son poignet : « C'est ici que les difficultés commencent ». Cette pensée suffisait à le placer dans une infériorité légère, mais si on songe à ce fait que Coulon était un « poids limite », la diminution de force musculaire, le léger énervement qui venait de cette pensée inquiétante, suffisaient à enlever assez de force pour que Coulon, aidé par le facteur physique (léger déplacement du centre de gravité), ait paru soudé au sol.

En somme, les deux facteurs physique et psychique réunis, malgré le désir que l'on pouvait avoir de faire l'esprit fort, soumettaient l'athlète au boxeur.

L'inhibition qui provient de la suggestion n'est pas un fait nouveau. C'est sur elle que reposent la plupart des actions de sorcellerie.

Il suffit qu'un être, peut-être le plus inoffensif du monde, ait la réputation du mauvais œil pour que son passage, son approche, rendent malades les personnes nerveuses, causent aux femmes enceintes les plus funestes accidents. On sait que les sorciers ont peu d'influence sur les personnes instruites et naturellement sceptiques. Ils ne s'attaquent pas non plus aux êtres robustes, gais et insouciants par la force de la jeunesse. Leurs proies indiquées, ce sont les tristes, les neurasthéniques, les malades imaginaires, les faibles, en un mot, qui ajoutent promptement foi à tout ce qui leur est dit, aux suppositions même qu'on leur suggère plus ou moins directement.

Dans les pays les plus frustes, la réputation du sorcier est telle qu'on meurt de sa voix, de son regard.

Dans nos colonies africaines, l'obi possède un tel pouvoir que tout le pays redoute sa venue et qu'il lève ses impôts à la manière d'un roi. Qui oserait contredire un personnage investi de si mystérieux pouvoirs ?

Un de nos amis nous contait qu'à Madagascar il a vu un de ces terribles sorciers se présenter subitement devant un indigène dont il prétendait avoir à se plaindre. Dès qu'il l'eût aperçu, le pauvre diable, prévenu de l'animosité du sorcier à son égard, se mit à trembler de terreur. Le sorcier, le voyant dans l'état d'esprit qu'il souhaitait, marcha délibérément vers sa victime sans lui laisser de fuite possible et lui dit, d'une voix lugubre: « Toi, tu vas mourir... » Le pauvre malgache, terrifié, roula sur le sol sans connaissance. Il serait peut-être mort par arrêt cardiaque, si notre ami ne l'eut soigné et remis sur pieds, ce qui ruina du même coup la réputation du sorcier.

La suggestion peut amener des faits moins graves mais tout aussi probants. Pourquoi

bâille-t-on en voyant bâiller une autre personne ? Il n'y a là aucune action physique pouvant déterminer en nous ce léger spasme. Il n'est même pas besoin de voir bâiller. Prenez de grands ciseaux et ouvrez-les à plusieurs reprises dans la direction d'une personne très suggestible. Pour peu que vous ayez saisi son regard et qu'elle ait suivi des yeux le mouvement des lames qui s'ouvrent, le grincement des lames la fera bâiller.

Qui ne connaît la pratique occulte appelée le « nœud de l'aiguillette » ? Tout le monde sait qu'il s'agit d'un « sort » par lequel un nouveau marié est mis dans l'impossibilité de remplir ses devoirs conjugaux dès le premier soir de ses noces. Le procédé est simple. La croyance populaire veut qu'on prenne un lacet (une aiguillette disaient nos ancêtres, qui attachaient ainsi leur haut de chausses), qu'on le noue trois fois: une fois au cours de la messe à la fin du Pater, une fois au moment où les mariés échangent leurs anneaux et la troisième fois quand on suppose qu'ils se sont retirés dans la chambre nuptiale. Il faut, naturellement, que le nouvel époux sache que l'opération est faite contre lui. Il s'en émeut et l'inhibition est d'autant plus nette que le jeune marié est suggestible.

Les guérisseurs de campagne connaissent le « contre-charme ». Il faut manger un pivert rôti avec certaines cérémonies et « répandre le superflu de la boisson » à travers son anneau de mariage.

Il va de soi que l'action funeste et son remède n'ont par eux-mêmes aucune valeur. C'est l'intensité de l'émotion qui est la cause du trouble ou de sa guérison.

On n'en finirait pas de citer des cas d'inhibition par l'action d'un facteur psychique.

L'orateur, le chanteur, celui qui doit paraître en public et qui se sent subitement envahi par la crainte dit avec justesse qu'il se sent « les jambes coupées ». Sa gorge se sert, ses yeux se brouillent, il est près de s'évanouir. Dès qu'il est hors de la scène, le même personnage se sent tout à coup en pleine possession de ses forces. Il n'est aucunement malade; il n'a subi aucune lésion organique; seul un facteur psychique, la crainte — que ce soit celle d'une cabale montée contre lui, celle de n'être pas à la hauteur de sa tâche — la crainte seule a provoqué ce désarroi.

Si, au lieu du simple trac, nous prenons une peur véritable, basée sur des dangers réels, l'inhibition peut aller jusqu'à la mort. On en cite de nombreux exemples.

Dans des incendies, dans des mouvements de terreur panique, on a vu des morts qui ne présentaient pas la moindre lésion ni la plus petite blessure et qui n'en étaient pas moins trépassés par choc émotionnel.

Dans les songes, les sensations prennent quelquefois une acuité hors de proportion avec leur objet. On cite, entre bien d'autres, le cas de cet ouvrier qui, dormant auprès d'un de ses amis dans un lit d'auberge, se sentit soudain en proie au cauchemar et s'écria: « Ecarte cette pierre ! Elle roule sur moi ! Elle va m'écraser ! » Son camarade, bien éveillé, se mit à rire de cet accident de montagne arrivé dans un lit de plume. Il crut faire une innocente plaisanterie en jetant son oreiller sur la tête du dormeur en s'écriant « La voilà, ta pierre, grand fou ! » Un profond silence succéda à son geste. Le malheureux, effrayé de ne plus voir bouger son camarade, écarta l'oreiller, secoua son ami, lui prodigua les soins les plus tendres. Mais il était trop tard; le somnambule était mort dans la terreur de son rêve.

C'est sur une action inhibitrice s'exerçant sur l'activité musculaire que Coulon tablait pour présenter son expérience. Certes, le déplacement du centre de gravité, nous l'avons dit, avait pour effet d'accroître les difficultés du soulèvement, mais ces difficultés auraient pu être vaincues, si elles avait été les seules. Coulon avait très bien vu que le lutteur, au début de son expérience, se sentait plein de force et de vaillance et il lui faisait user cette force dans un premier effort, auquel il se prêtait docilement, qu'il aidait même.

Un deuxième essai était tenté. Là, Coulon mettait au défi qu'on le détachât de terre. Le petit boxeur avait l'air si paisible, il était si sûr de sa victoire finale, que le souleveur était impressionné.

Quand celui-ci avait échoué une première fois, Coulon supprimait le contact a la carotide. Il se contentait d'effleurer le pouls. A ce moment, l'échec du souleveur étant patent, Coulon n'avait même plus besoin de déplacer son centre de gravité, ni de procéder à aucun contact. Le sentiment de la défaite suffisait pour placer l'athlète en état d'infériorité absolue.

Telle est l'expérience présentée par Coulon. Elle est aisée à reproduire. Pour devenir un « homme insoulevable », il suffit de réunir deux conditions:

1°. — Peser 50 kg., ou un poids très approchant;

2°. — Avoir suffisamment de maîtrise personnelle, de rayonnement psychique pour influencer les souleveurs par son attitude calme, sa parole décidée, sa certitude entière du succès,

Mais, dira-t-on, connaissant l'élément psychique qui intervient dans l'expérience est-il possible qu'un psychiste, maître de ses réactions nerveuses, puisse se soustraire à la suggestion émotionnelle et, en pleine possession de ses forces musculaires soulever un corps pensant 50 kg., celui de Coulon, par exemple ? Oui, sans nul doute. Personnellement nous étions absolument sûr de pouvoir soulever de terre Coulon, mais le boxeur s'est refusé de se prêter à notre tentative. Il craignait que sa réputation d'homme insoulevable ne fût perdue. Et à vrai dire, elle l'aurait été. Coulon a préféré garder le mystère qui entourait son exhibition et lui rapportait de sérieux avantages matériels.

LE SOMMEIL SUGGESTIF

Le sommeil suggéré: son mécanisme psychologique. — Comment on provoque le sommeil suggestif. — Méthode de Liébeault. — Méthode de Bernheim. — Les phases du sommeil suggestif: sommeil léger (4 degrés), sommeil profond (9 degrés). — La suggestion post-hypnotique. — Transformation du sommeil naturel en sommeil suggestif. — Le sommeil narcotique transformé en sommeil suggestif. — Dangers de la suggestion imposée. — Une expérience de psychologie posthume: ce que pense la tête du guillotiné. — Un horrible cauchemar suggéré; il faillit entraîner la mort du sujet. — Du réveil par suggestion. — La suggestion imposée devant la conscience. — Suggestion imposée de faux témoignage.— Suggestion de fausse reconnaissance.— Suggestions criminelles imposées. — Outrages à la pudeur par suggestion imposée.

Dans toutes les expériences dont nous venons de parler, le sujet est parfaitement éveillé, mais on peut, par un procédé identique, obtenir le sommeil. Il ne s'agit ici, bien entendu, que du sommeil provoqué par suggestion, à l'exclusion de tout procédé magnétique ou hypnotique.

La pensée a une action sur les facultés cérébrales. Ceci est indéniable. Sommes-nous vivement préoccupés ? Nous faisons des associations d'idées qui envahissent notre champ mental, et dont nous ne sommes pas maîtres. Notre cerveau est entièrement occupé. Nous ne pouvons prendre le sommeil qui nous est nécessaire.

Nous l'avons dit, et nous ne saurions trop y insister, si nous sommes capables d'arrêter nos associations d'idées, si nous nous rendons maîtres de nos pensées, nous nous endormons, d'un sommeil paisible, profond, réparateur, dès que nous sommes au lit. Napoléon, qui pratiquait sans le savoir notre méthode d'éducation psychique, avait développé en lui cette faculté de s'endormir à volonté. Quand il avait un quart d'heure de liberté, il se plaçait le plus commodément possible — en campagne, il s'est bien des fois endormi sur une chaise, — s'interdisait toute pensée et s'endormait. Le quart d'heure passé, il s'éveillait parfaitement reposé, ayant dormi sans entendre aucun des bruits qui se faisaient autour de lui: c'est un fait qui explique en partie son immense faculté de travail. Tout homme qui a pratiqué notre entraînement peut, sur ce point, imiter Napoléon: personnellement, en quelques secondes, nous tombons, quand il nous plaît, dans le sommeil naturel le plus profond.

Pour le Docteur Liébeault, le sommeil est un effet de l'action de la pensée sur l'organisme, c'est-à-dire l'effet d'une suggestion que l'on s'impose ou que l'on reçoit d'autrui. C'est si vrai qu'il est possible de plonger en sommeil un assez grand nombre de personnes, tout simplement en leur créant par suggestion un monoïdéisme qui arrête en elles le travail cérébral.

La suggestion que vous faites en vue d'obtenir le sommeil crée un arrêt du travail mental, partant, un rétrécissement du champ de la conscience. Nous obtenons ce que Stanley Hall appelle « la crampe de l'attention ». L'activité cérébrale se fixe sur une seule idée: celle du sommeil. « Cet état, dit très justement Félix Thomas, entraîne un commencement d'abdication du vouloir au profit de celui qui expérimente. C'est de la détente cérébrale, ainsi obtenue, que résulte le sommeil qui, peu à peu, envahit l'organisme. »

De tous les sommeils provoqués, le sommeil déterminé par suggestion est celui qui se rapproche le plus du sommeil normal. Nous avons vu que le sommeil hypnotique et le sommeil magnétique présentent des états tout à fait particuliers, très différenciés les uns des autres, ayant chacun des caractères propres. Il n'en est pas de même pour le sommeil suggestif.

Comment on provoque le sommeil suggestif.

C'est l'idée de sommeil qui détermine l'hypnose, chez les personnes accessibles à ce mode d'influence. Cette idée est introduite dans le champ mental soit par un seul mot,

comme « dormez », ordre impératif, énergique ou par le mot « sommeil » répété sur un ton monotone. Dans le premier cas, la suggestion est brutale; dans le second, la suggestion est donnée sur un rythme lent et régulier: « Sommeil... profond sommeil... sommeil... profond sommeil... » On peut encore accaparer l'attention sur l'idée de sommeil en construisant devant l'esprit du sujet, par une série de suggestions douces, l'image mentale de l'état à créer: « Ne pensez qu'à dormir... vos paupières deviennent lourdes... de plus en plus lourdes... vous sentez une fatigue sur vos yeux... ils clignotent... votre vue devient confuse... ils se ferment... vous entendez de moins en moins... »

C'est l'abbé de Faria (1756-1819) qui, le premier, utilisa la suggestion au point de vue expérimental.

Vers la même époque, le Docteur A. Bertrand avait pressenti la méthode suggestive. Après avoir étudié les apparitions, l'extase et le sommeil produit par les magnétiseurs et établi leur réalité, il reconnaît à ces états, parmi leurs causes déterminantes, une influence morale. Il déclare:

« L'homme est susceptible de tomber dans un état particulier, tout à fait distinct de tous ceux qui ont été connus jusqu'ici en lui; d'un état unique quant à sa nature, bien qu'il soit susceptible de se présenter sous les formes les plus diverses. Cet état n'est pas une maladie proprement dite, quoique certaines maladies, comme les affections convulsives, y prédisposent éminemment et il ne survient jamais que dans des circonstances déterminées. La plus puissante de ces circonstances est une exaltation morale portée au plus haut degré. » Mais le Docteur Bertrand ne précise pas de technique expérimentale.

L'abbé de Faria, qui s'intitule pompeusement « brahmine », a précisé cette cause morale. Elle ne saurait être pour lui la force magnétique, qu'elle vienne de l'homme ou de tout autre corps ou agent (baquet de Mesmer, arbre de Puységur). Pour éviter toute confusion, il remplace les mots magnétisme animal, magnétiseurs et magnétisés par concentration, concentreurs et concentrés. Le sujet somnambule devient pour lui un épopte et l'état de somnambulisme, observé par les magnétiseurs, il l'appelle sommeil lucide, pour le différencier du sommeil ordinaire. Pour Faria, un magnétiseur ou concentreur ne sert à rien; le concentré, c'est-à-dire celui qui va dormir, est le seul agent actif. Et, pour être plongé en sommeil lucide, il reconnaît qu'il faut avoir des dispositions requises ou des causes prédisposantes. Ces causes sont: la liquidité du sang et l'impressionnabilité psychique. Selon le général Noizet, Faria ajoutait une grande importance aux signes suivants:

« Toutes les personnes dont le sommeil est facile, qui transpirent beaucoup et qui sont très impressionnables, sont ordinairement susceptibles de somnambulisme. Un autre caractère qui semble commun à tous les somnambules est un battement rapide et continu des paupières, lorsque les yeux sont légèrement fermés. »

« La liquidité dans le sang contribue non seulement à la profondeur du sommeil, dit Faria, mais encore à sa promptitude ». L'expérience lui aurait démontré que l'extraction d'une certaine dose de sang rendait épopte, c'est-à-dire accessible au sommeil suggestif, pour vingt-quatre heures, ceux qui n'y avaient aucune disposition antérieure. Faria reconnaît qu'en dehors des personnes nerveuses, des impressionnables, les anémiques sont d'excellents sujets suggestibles.

Relativement au terme « liquidité du sang », il faut reconnaître, comme le dit très justement le Docteur Dalgado, que Faria vivait à une époque ou les théories des humeurs et des sympathies prédominaient en médecine. Il n'était, par profession, ni pathologiste, ni physiologiste. Faria pensait que le sang est plus ou moins épais dans certains organes. Il avait observé que la majorité des somnambules présentaient les symptômes de l'anémie et il considérait leur sang comme plus fluide que celui des sujets robustes.

Les procédés employés par Faria sont très simples. Après s'être assuré, d'après les signes externes (anémie et impressionnabilité) des personnes qui ont des dispositions requises (concentration de la pensée), il les plaçait commodément sur un siège, dans une pièce obscure ou très peu éclairée, leur ordonnait de fermer les yeux, de concentrer leur attention sur la pensée du sommeil, puis, après un moment de profond silence, il prononçait énergiquement le mot « Dormez ». Si ce procédé ne réussissait pas, il montrait aux sujets, à quelque distance, sa main ouverte en recommandant de la regarder fixement, sans en détourner les yeux et sans entraver la liberté de leur clignotement.

« Dans le premier cas, dit l'Abbé de Faria, je leur dis de fermer les yeux et je remarque toujours que, lorsque je leur intime l'ordre de dormir, ils éprouvent un frémissement dans tous leurs membres et s'endorment. Cette secousse est une preuve certaine non seulement des dispositions requises, mais aussi de leur bonne volonté de s'abandonner franchement à la concentration. Cependant, je crois qu'il y en a qui, tout en mettant de la candeur dans leur conduite, ne peuvent pas donner cette marque de surprise, parce que des distractions involontaires ou une crainte panique les empêchent d'être dans la concentration qui est propre à leur situation.

« Dans le second cas, si je m'aperçois qu'ils ne clignotent pas des yeux, je rapproche graduellement ma main ouverte à quelques doigts de distance, et, si je vois qu'ils ne ferment pas naturellement les yeux, je les soumets à une autre épreuve.

« Mais, avant d'entreprendre de développer les nouveaux époptes (somnambules), je prends toujours la précaution d'endormir dans mes séances des époptes déjà habitués au sommeil. Le but de cette mesure ne tend qu'à encourager ceux qui, ayant les dispositions requises, désirent en faire l'épreuve, parce que, voyant le calme dont les anciens époptes jouissent, ils ne peuvent plus s'inquiéter sur le sommeil auquel ils se préparent. »

Lorsque ces procédés ne produisaient pas les effets attendus, l'abbé de Faria touchait légèrement les personnes au sommet de la tête, aux deux coins du front, au nez, sur le devant de l’os frontal, au creux de l'estomac, au cœur, aux deux genoux et aux deux pieds. Faria croyait qu'une légère pression sur ces parties provoque toujours une concentration mentale suffisante pour déterminer une abstraction des sens, quand il n'y a pas opposition de la volonté ou distraction de l'entendement.

L'abbé de Faria organisa de nombreuses séances publiques. Il se vantait d'avoir fait tomber en somnambulisme plus de 5.000 personnes. Nous retrouvons dans sa méthode des principes utilisés encore par nombre de suggesteurs modernes. Faria, après avoir cherché à diminuer le plus possible l'activité du sujet en le plaçant commodément sur un siège, les muscles détendus, dans une pièce sombre, afin de diminuer les excitations sensorielles, après avoir demandé le recueillement, prononçait, après un moment d'attente, sur un ton énergique, d'une voix forte, impérative, la suggestion: « Dormez ». Cet ordre bref faisait une impression très vive sur le sujet non prévenu, produisait en lui une commotion, une

secousse de tout le corps, quelquefois une transpiration, et le sujet prédisposé entrait souvent en sommeil. Faria cherchait aussi à impressionner l'imagination en touchant certaines parties du corps. Si la première tentative ne réussissait pas, il soumettait la personne à une seconde, à une troisième, à une quatrième tentative, après quoi, s'il n'avait rien obtenu, il déclarait le sujet incapable d'entrer en hypnose.

Pour Faria, la cause immédiate du sommeil lucide et du sommeil ordinaire se trouve dans la concentration mentale. « On ne s'endort pas tant que l'esprit est occupé, soit par l'agitation du sang, soit par des inquiétudes ou par des soucis. »

En présence d'une personne sensitive mais résistant inconsciemment, Faria tentait de transformer le sommeil normal en sommeil lucide. Nous reviendrons sur ce point.

L'idée de Faria ne fut remise en vogue que par le Docteur Liébeault.

Liébeault endormait ses malades par le moyen innové par Braid: la fixation. Mais il considérait ce moyen plus comme un procédé pour fixer l'attention que pour obtenir la fatigue oculaire: « Au bout de quelques minutes, une demi-heure au plus, dit-il, si l'on emploie le procédé de la fixation des yeux sur un objet, et par conséquent de l'attention appliquée sur l'idée de cet objet, on voit bientôt les pupilles s'élargir ou éprouver des mouvements alternatifs de resserrement ou de dilatation, on voit les larmes apparaître, les paupières clignoter, les membres tomber en résolution, la respiration devenir longue et bruyante et le pouls plus fréquent. Parfois, il y a de la cyanose et même des battements de cœur énergiques. En outre, les mouvements de déglutition deviennent difficiles ; souvent le corps éprouve du tremblement, des secousses nerveuses ou des mouvements qui paraissent l'effet d'une action de l'esprit; enfin les membres et le tronc s'immobilisent, la tête se penche et les yeux se ferment. Durant quelque temps encore, les globes oculaires roulent sous les voiles palpébraux pour finir par se convulser vers la partie supérieure de l'orbite, puis les mouvements de déglutition cessent et la face prend une expression d'impassibilité cadavérique. Lorsque le développement de ces signes objectifs se manifeste, les sujets que l'on endort peuvent éprouver des contractions ou ressentir de l'engourdissement et de la fatigue dans les membres, leur vue est troublée, leur tête devient lourde; quelquefois, ils ont des fourmillements, des tintements d'oreille, et enfin ils se sentent pris d'un assoupissement traversé par des rêveries accompagnant l'état d'inertie dans laquelle on a mis systématiquement la pensée. »

Comment l'invasion du sommeil se produit-elle ? Liébeault dit qu'on remarque, au début, une résolution générale des membres: ils retombent lourdement lorsqu'on les soulève: la sensibilité s'éteint peu à peu et elle est parfois annulée; elle commence toujours à disparaître aux extrémités; c'est la périphérie du corps qui est la première anesthésiée. Parmi les sens, ce sont la vue et le goût qui se ferment les premiers; viennent ensuite: l'odorat dont le larmoiement oculaire, pour peu qu'il abonde dans le canal lacrymal, favorise l'affaiblissement; puis l'ouïe et le tact diminuent en dernier. Si on fait fixer un objet brillant, ce sont les yeux qui perdent leurs propriétés après tous les autres sens, parce que l'attention à laquelle on les condamne maintient jusqu'aux dernières limites leur activité et par conséquent leur sensibilité.

La donnée de Liébeault fut reprise par le Docteur Bernheim qui utilise, lui aussi, la

suggestion au point de vue thérapeutique, mais sous une forme différente. Voici comment procède Bernheim pour obtenir l'hypnose :

« Je commence, dit-il, par dire au malade que je crois devoir, avec utilité, le soumettre à la thérapeutique suggestive, qu'il est possible de le guérir ou de le soulager par l'hypnotisme; qu'il ne s'agit d'aucune pratique nuisible ou extraordinaire; que c'est un simple sommeil ou engourdissement qu'on peut provoquer chez tout le monde; que cet état calme, bien faisant, rétablit l'équilibre nerveux, etc.; au besoin, j'hypnotise devant lui un ou deux sujets pour lui montrer que cet état n'a rien de pénible, ne s'accompagne d'aucune expérience, et quand j'ai éloigné ainsi de son esprit la préoccupation que fait naître l'idée du magnétisme et la crainte un peu mystique qui est attachée à cet inconnu, surtout quand il a vu des malades guéris ou améliorés par ce sommeil, il est confiant et se livre. Alors, je lui dis: « Regardez-moi bien et ne songez qu'à dormir. Vous allez sentir une lourdeur dans les paupières, une fatigue dans les yeux; ils clignotent, ils vont se mouiller; la vue devient confuse, ils se ferment. » Quelques sujets ferment les yeux et dorment immédiatement. Chez d'autres, je répète, j'accentue davantage, j'ajoute des gestes, je place deux doigts de la main droite devant les yeux de la personne et je l'invite à les fixer; ou bien, avec les deux mains, je passe plusieurs fois devant ses yeux ou bien encore je l'engage à fixer les miens et je tâche en même temps de concentrer toute son attention sur l'idée du sommeil. Je dis: « Vos paupières se ferment, vous ne pouvez plus les ouvrir. Vous éprouvez une lourdeur dans les bras, dans les jambes; vous ne sentez plus rien; vos mains restent immobiles; vous ne voyez plus rien, le sommeil vient », et j'ajoute d'un ton un peu impérieux: « Dormez ». Souvent ce mot emporte la balance, les yeux se ferment, le malade dort ou du moins est influencé. »

Bernheim emploie le mot dormir pour obtenir chez l'es sujets une influence suggestive aussi profonde que possible, avec sommeil, s'il se peut. Mais le sommeil ne s'obtient pas toujours aussi rapidement. Si les sujets ne ferment pas les yeux ou ne les gardent pas fermés, Bernheim ne fait pas prolonger la fixation de ses regards sur les siens ou sur ses doigts car il a remarqué qu'il en est qui maintiennent leurs yeux indéfiniment écarquillés et qui, au lieu de concevoir ainsi l'idée de sommeil, n'ont que celle de fixer avec rigidité. Il pratique alors l'occlusion des paupières:

« Au, bout d'une ou deux minute» de fixation, dit-il, je maintiens doucement les paupières, closes, ou bien je les étends lentement et doucement sur les globes, oculaires, les fermant de plus en plus progressivement, imitant, ce qui se produit quand le sommeil vient naturellement: je finis par les maintenir closes, tout en continuant la suggestion: « Vos paupières sont collées, vous ne pouvez plus les ouvrir; le besoin de dormir devient de plus en plus profond; vous ne pouvez plus résister ». Je baisse graduellement la voix, je répète l'injonction: « Dormez » et il est rare que plus de trois minutes se passent sans que le sommeil ou un degré quelconque d'influence hypnotique soit obtenu. »

C'est une représentation mentale du sommeil que Bernheim suggère, qu'il établit dans le cerveau. Pour lui, les passes, la fixation des yeux ou des doigts de l'opérateur, propres seulement à concentrer l'attention, ne sont pas absolument nécessaires.

Si le sujet résiste davantage et ne peut être plongé en sommeil, Bernheim maintient plus longtemps l'occlusion des paupières, impose le silence et l'immobilité, parle continuellement, répétant les mêmes formules, cherchant à donner une image mentale de

plus en plus nette du sommeil:

« Vous sentez de l'engourdissement, de la torpeur, les bras et les jambes sont immobiles; voici de la chaleur dans les paupières; le système nerveux se calme; vous n'avez plus de volonté, vos yeux restent fermés; le sommeil vient. » Après quelque temps, Bernheim retire ses doigts, les yeux restent clos; il lève les bras du sujet et ils restent en l'air; c'est le sommeil suggestif.

D'autres sujets sont plus rebelles encore. Préoccupés, incapables de se laisser aller, ils réfléchissent, s'analysent, disent qu'ils ne peuvent dormir. Bernheim leur impose le calme; il ne leur parle que de torpeur, d'engourdissement: « Cela suffit, leur dit-il, pour obtenir un résultat. La suggestion peut être efficace même sans sommeil. Restez immobile et ne vous inquiétez pas. » Dans cet état d'esprit, il ne cherche pas à provoquer des effets cataleptiformes, car, toujours en éveil, toujours enclin à se ressaisir, le sujet sortirait facilement de sa torpeur. Quelquefois alors, se contentant d'un engourdissement douteux et sans vouloir vérifier si le sujet est véritablement influencé, l'opérateur l'abandonne à lui-même, l'invitant à rester dans cette torpeur pendant quelque temps. Ordinairement, à la seconde ou à la troisième séance, par cette éducation suggestive du sujet, Bernheim dit arriver à provoquer un degré plus avancé d'hypnotisation non douteuse.

Bernheim reconnaît encore que, si, chez quelques uns, on réussit mieux en procédant avec douceur, il est d'autres sujets, rebelles à cette suggestion douce, avec qui il faut agir avec Brusquerie, parler d'un ton d'autorité, pour réprimer la tendance au rire ou la résistance involontaire que cette manœuvre peut provoquer.

Plus les personnes ont été soumises à cette influence et plus elles deviennent influençables :« Après une ou deux hypnotisations, dit Bernheim, l'influence devient rapide. Il suffit souvent de regarder, d'étendre les doigts devant les yeux, de dire « Dormez » pour qu'en quelques secondes, instantanément même, les yeux se ferment et tous les phénomènes du sommeil sont là. D'autres n'acquièrent qu'au bout d'un certain nombre de séances, en général peu nombreuses, l'aptitude à s'endormir vite. »

Les phases du sommeil suggestif.

Liébeault ne distingue dans ce sommeil qu'une différence de degré: c'est le sommeil léger ou profond. Encore est-il souvent bien difficile de les distinguer. Liébeault reconnaît quatre degrés dans le sommeil léger et deux dans le sommeil profond, mais les caractéristiques n'en sont pas nettes et varient de sujet à sujet et même sur le même sujet, si son état nerveux se modifie. Les signes se confondent et cette division nous paraît assez arbitraire. Donnons-la cependant à titre documentaire.

Sommeil léger

Voici les quatre stades de ce sommeil, tel que les reconnaît Liébeault.

Premier degré. — C'est un état de somnolence caractérise par de la torpeur, de

l'assoupissement, de la pesanteur de la tête, de la difficulté à soulever les paupières. Au cours de l'année 1886, 6,06 0/0 des sujets endormis par le Docteur Liébeault ont présenté ces signes.

Deuxième degré. — Sommeil léger, caractérisé en outre par un commencement de catalepsie. Les sujets peuvent encore modifier l'attitude de leurs membres sous une forte impulsion comme si on les en défie Liébeault a plongé dans cet état 17,48 0/0 des personnes soumises à son expérimentation.

Troisième degré. — Sommeil léger plus profond, avec engourdissement, catalepsie, aptitude à exécuter des mouvements automatiques; le sujet n'a plus assez de volonté pour arrêter l'automatisme rotatoire suggéré; 35 0/0 des sujets ont été mis dans cet état par Liébeault.

Quatrième degré. — Sommeil léger intermédiaire; outre la catalepsie et l'automatisme rotatoire, il y a diminution de l'attention: la pensée du sujet ne peut se fixer que sur le suggesteur et les sujets ne gardent pas au réveil le souvenir de ce qui s'est passé entre eux et lui; 7,22 0/0 des sujets ont été placés dans cet état.

Sommeil profond

Liébeault divise le sommeil profond en deux degrés dont voici les caractères:

1°. — Le sommeil somnambulique ordinaire, caractérisé par l'amnésie au réveil et l'hallucinabilité pendant le sommeil. Il ne reste rien au réveil des hallucinations subies. Les sujets sont entièrement soumis à la volonté du suggesteur. Ce sommeil a été donné par 24,94 0/0 des cas.

2°. — Le sommeil somnambulique profond, caractérisé par l'amnésie au réveil, l'hallucinabilité hypnotique et post-hypnotique, la soumission absolue à l'hypnotiseur. Ce sommeil a été donné par 4,16 0/0 des cas.

Bernheim préfère remplacer les mots sommeil hypnotique par les mots influence hypnotique, car tous les sujets hypnotisés ne présentent pas les signes du sommeil. Cette influence se traduit, comme nous l'avons vu, chez les divers sujets, par des symptômes variables, en rapport avec leur degré et leur mode spécial de suggestibilité. Pour Bernheim, chaque sujet représente à ce point de vue, une individualité suggestive spéciale et on peut multiplier presque indéfiniment le nombre des divisions ou degrés qui correspondent à ces diverses influences.

Pour fixer les idées par une systématisation un peu schématique, mais qui lui paraît embrasser la majorité des cas, Bernheim adopte la division suivante des divers degré de l'influence hypnotique.

« Premier degré. — Le sujet, dit-il, ne présente ni catalepsie, ni anesthésie, ni hallucinabilité, ni sommeil à proprement parler. Il dit n'avoir pas dormi ou avoir été seulement plus ou moins engourdi. Si on lui suggère le sommeil, il se contente de rester les yeux fermés. Il ne faut cependant pas le défier d'ouvrir les yeux, car alors ils les ouvre L'influence obtenue peut paraître nulle ou douteuse; cependant elle existe, car, si on ne

peut provoquer ni sommeil, ni catalepsie, ni autres manifestations, la suggestibilité peut s'affirmer toutefois par d'autres influences: on peut provoquer, par exemple, une sensation de chaleur sur une région déterminée du corps; on peut annihiler certaines douleurs et déterminer des effets thérapeutiques manifestes.

« J'ai réussi, continue Bernheim, chez certains sujets ainsi rebelles en apparence à toutes les manifestations classiques de l'hypnose, à faire disparaître par suggestion des douleurs musculaires ou nerveuses invétérées; preuve évidente que la suggestibilité existait par certains actes organiques.

« Deuxième degré. — Le sujet a la même apparence que dans le degré précédent; mêmes symptômes négatifs. Si on lui suggère de dormir, il reste les yeux fermés, sans dormir, à proprement parler, ou bien il est simplement engourdi. Mais il diffère du précédent en ce qu'il ne peut ouvrir les yeux spontanément, si on le défie. Ici, l'influence est manifeste.

« Troisième degré. — Le sujet, les yeux ouverts ou fermés, endormi ou à l'état de veille, est susceptible de catalepsie suggestive. Cette catalepsie est d'intensité variable. A ce degré, le sujet reste dans l'attitude provoquée ou suggérée par la parole, tant qu'on ne le défie pas d'en sortir. Si on le défie, il se ressaisit pour ainsi dire et arrive, par un effort de volonté, à rompre cette attitude. Ainsi l'influence peut paraître douteuse à un observateur superficiel; elle ne l'est plus si, répétant l'expérience, on constate que l'attitude passive persiste par inertie chaque fois, tant qu'on ne fait pas appel à la volonté engourdie mais non impuissante du sujet.

« Quatrième degré. — Ici, la catalepsie suggestive est plus accusée et défie tous les efforts du sujet pour la rompre. L'influence est manifeste. On peut démontrer au sujet qu'il est influencé en lui faisant constater l'impossibilité de changer l'attitude provoquée.

« A cette catalepsie suggestive s'ajoute quelquefois la possibilité d'imprimer, surtout aux membres supérieurs, un mouvement automatique rotatoire qui continue longtemps ou indéfiniment. Ce mouvement succède chez les uns à la simple impulsion communiquée; chez les autres, la suggestion verbale est nécessaire pour que le mouvement se continue. Comme pour la catalepsie, quelques-uns arrivent, par un effort de volonté, à arrêter ce mouvement si on les défie; d'autres ne le peuvent, en dépit de tous leurs efforts.

« Cinquième degré. — Outre l'état cataleptiforme, avec on sans mouvements automatiques, le sujet peut être contracturé à un degré variable par suggestion. On le défie de fléchir son avant-bras, d'ouvrir la main, d'ouvrir ou de fermer sa bouche, il ne peut le faire.

« Sixième degré. — Le sujet présente, en outre, une certaine docilité ou obéissance automatique plus ou moins grande. Inerte et passif, tant qu'on l'abandonne à lui-même, il se lève par suggestion; il marche, s'arrête au commandement, reste cloué sur place, quand on lui dit qu'il ne peut plus avancer.

« Comme dans les degrés précédents, il n'est susceptible ni d'illusions sensorielles, ni d'hallucinations.

« Les sujets de ces diverses catégories, alors même qu'on leur a suggéré le sommeil, se rappellent tout au réveil. Quelques-uns cependant ont conscience d'avoir dormi; ils restent inertes, passifs, sans spontanéité, sans initiative, tant qu'on ne les réveille pas de leur

torpeur ou jusqu'au moment où, l'initiative intellectuelle reprenant le dessus, ils sortent spontanément de cet état. D'autres, ne savent s'ils ont réellement dormi; d'autres affirment catégoriquement qu'ils n'ont pas dormi. Mais on peut démontrer à ceux des trois derniers degrés que, s'ils n'ont pas dormi, du moins, ils ont été influencés.

« Depuis la veille complète, en passant par l'engourdissement et la somnolence jusqu'au sommeil profond, toutes les transitions existent. Il est certain que chez plusieurs sujets de ces diverses catégories, l'intelligence et le sensorium restent éveillés pendant toute cette influence; d'autres, n'ont que certains symptômes du sommeil, l'absence d'initiative, l'inertie, la sensation d'engourdissement, l'occlusion des paupières. Ou bien leur esprit en éveil pour l'hypnotiseur, à qui ils répondent et obéissent, paraît endormi à l'égard des autres personnes qu'ils ne paraissent pas entendre et à qui ils ne répondent pas.

« II est difficile souvent de pénétrer l'état psychique des personnes influencées; l'observation est délicate, l'analyse est subtile.

« Dans les degrés suivants, l'influence hypnotique n'est plus douteuse, car il y a amnésie au réveil; cette amnésie est tantôt complète et tantôt plus ou moins complète.

« Le sujet peut se rappeler imparfaitement; il sait qu'il a entendu parler, mais ne sait pas ce qui a été dit; il se souvient de certaines choses; d'autres faits de sa vie hypnotique sont éteints pour lui. Nous appelons somnambulisme ces degrés d'influence hypnotique dans lesquels le souvenir est effacé ait réveil; chez certains, le somnambulisme n'existe que pendant certains moments de l'hypnose. Ici, le sommeil se manifeste, si on appelle sommeil un état du cerveau tel qu'il laisse après lui l'amnésie de tout ce qui s'y est passé. C'est dans cette catégorie, dans cet état somnambulique, qu'on trouve, je le répète, les sujets hallucinables, analgésiques, suggestibles à tous les actes; la suggestibilité arrive à son degré culminant. Toutefois, dans cet état aussi, il y a des variantes nombreuses.

« Septième degré. — Je considère comme appartenant à ce degré les cas dans lesquels il y a amnésie au réveil, mais absence d'hallucinabilité. Presque tous les sujets somnambules à ce degré sont susceptibles des phénomènes provoqués dans les degrés précédents: catalepsie, contracture, mouvements automatiques, obéissance automatique. Cependant l'un ou l'autre de ces phénomènes peut manquer. Quelquefois, mais cela est exceptionnel, comme nous l'avons dit, tous font défaut: l'amnésie au réveil seule existe comme symptôme caractéristique du somnambulisme. Les yeux peuvent être ouverts ou fermés, dans cet état comme dans les suivants.

« Huitième degré. — II y a amnésie au réveil, avec la plupart des phénomènes observés dans les degrés précédents; il y a de plus hallucinabilité pendant le sommeil; mais on peut suggérer des hallucinations pour le réveil.

« Neuvième degré. — Amnésie au réveil avec possibilité de réaliser des hallucinations hypnotiques et post-hypnotiques.

« Ajoutons encore que ces hallucinations sont plus ou moins complètes, plus ou moins nettes, qu'elles peuvent réussir pour certains sens, par exemple, l'olfactif et l'auditif, et non pour d'autres, par exemple, le visuel. Chez beaucoup, toutes les hallucinations les plus complètes sont réalisées avec perfection. Ici encore, des degrés nombreux peuvent être établis, en rapport avec la puissance de représentation mentale de chaque sujet qui évoque les images avec plus ou moins de netteté et d'éclat.

« L'anesthésie ou l'analgésie suggestive plus ou moins complète peut se rencontrer à tous les degrés de l'hypnose: elle est en général plus fréquente et plus accentuée chez les sujets des derniers degrés, ceux du somnambulisme profond, qui sont très hallucinables. »

Cette classification est purement artificielle et les subdivisions sont toutes théoriques. Ce qui est certain, c'est que la suggestion peut faire perdre au sujet tout contrôle sur lui-même et lui faire accepter, par conséquent, toutes les suggestions que nous avons étudiées à l'état de veille. Ces suggestions seront d'autant mieux exécutées que le contrôle du sujet sur lui-même est plus faible. Le sujet dort plus ou moins, et comme dans le sommeil ordinaire il y a des sommeils plus ou moins profonds.

En dehors des expériences que nous avons décrites comme pouvant être faites à l'état de veille et que vous pourrez produire plus aisément à l'état d'hypnose, le sujet étant beaucoup plus passif, vous pourrez assez facilement, en sommeil suggestif, exalter les facultés psychiques, et spécialement la mémoire. Dans certains cas, nous avons pu, par suggestion, faire revivre à un sujet des souvenirs très lointains qu'il avait oubliés à l'état de veille.

Pierre Janet a fait des recherches similaires : « J'ai pu, dit-il, en ramenant M. successivement à différentes périodes de son existence, constater tous les états divers de la sensibilité par lesquels elle a passé, et les causes de toutes les modifications. Ainsi, elle est maintenant aveugle de l'œil gauche et prétend être ainsi depuis sa naissance. Si on la ramène à l'âge de 7 ans, on constate qu'elle est encore anesthésique de l'œil gauche, mais si on lui suggère de n'avoir que 6 ans, on s'aperçoit qu'elle voit bien des deux yeux et on peut déterminer l'époque et les circonstances bien curieuses dans lesquelles elle a perdu la sensibilité de l'œil gauche. La mémoire a réalisé un état de santé dont le sujet croyait n'avoir conservé aucun souvenir ». C'est là un phénomène dont on peut tirer parti en thérapeutique, comme nous le verrons dans la suite de cette étude.

La Suggestion post-hypnotique

Endormi, le sujet accepte vos suggestions, qu'elles soient à échéance en période de sommeil, ou après le réveil. Dans ce dernier cas, c'est la suggestion post-hypnotique. Vous avez, là encore, toute facilité pour varier à l'infini vos suggestions. Dites à votre sujet qu'une fois réveillé il éprouvera telle sensation, verra telle personne de telle façon ou ne la verra plus, ou la verra seulement à moitié, qu'il pleurera à chaudes larmes ou sera pris d'un fou rire, que la couleur rouge ou la bleue ne sera plus perçue par ses yeux, qu'il ira éteindre le gaz, ouvrir la porte, retourner la table les pieds en l'air, il sera d'autant plus irrésistiblement poussé à vous obéir qu'il sera plus influençable et que votre suggestion sera faite avec autorité.

Votre suggestion pourra s'exécuter aussi à une échéance plus lointaine. « A telle heure, vous aurez telle idée. Tel jour, vous irez à tel endroit... ou l'idée vous viendra de m'écrire. » L'effet de ces suggestions est irrésistible sur les grands impressionnables. Pour renforcer la suggestion, il est utile de l'associer à un fait qui la rappelle. Dites, par exemple, à votre sujet: « demain en ouvrant votre journal, vous aurez telle pensée », ou « en rentrant chez vous, quand vous mettrez la clef dans la serrure, vous direz telle chose à

la personne qui vous accompagne », ou « quand 10 heures sonneront », ou « quand je vous dirai bonsoir, vous ferez ceci ou cela ». Le fait matériel rappelle votre suggestion; celle-ci s'accomplit avec un automatisme plus parfait. Au moment où le rappel se produit, si votre sujet causait, il s'arrête dans le milieu d'un mot pour accomplir l'acte ordonné. Il ne réfléchit pas, ne discute pas; il agit en automate. Si on lui demande pourquoi il fait cette action, il répond: « Je ne sais pas ». Ce n'est pas sa volonté qui le dirige, c'est la vôtre.

Sur un sujet bien entraîné, cette suggestion peut demeurer dans l'inconscient des heures, des mois, même des années; dans ce dernier cas, il est utile de la renouveler durant quelques séances. Le professeur Bernheim a vu s'accomplir une suggestion post-hypnotique après 63 jours, le Docteur Beaunis en a vu une se réaliser après 172 jours, le professeur Liégeois après un an. Au sortir de la séance, le sujet, ne savait nullement qu'il venait d'enregistrer dans son inconscient un ordre à si longue portée; cependant, à l'échéance fixée, le souvenir est reparu, impérieux, et l'action s'est accomplie.

Transformation du sommeil naturel en sommeil suggestif

Ce qui empêche la production du sommeil par suggestion, c'est le manque de concentration sur l'idée de sommeil. Le sujet, pourtant prédisposé à subir l'influence suggestive, ne peut arrêter son esprit sur l'idée de dormir, soit qu'une crainte — consciente ou inconsciente — ou toute autre cause l'en détourne. Pour éviter cet écueil on a cherché à utiliser le sommeil ordinaire. Durant cette période, l'activité cérébrale est considérablement diminuée et la suggestion a, par conséquent, plus de prise. En sommeil naturel, le sujet, ne se rendant pas compte de l'action exercée sur lui, ne songe pas à se défendre; il est entièrement passif.

Faria, nous l'avons dit, plongeait en sommeil, par suggestion, les personnes prédisposées. Mais lorsqu'il rencontrait une résistance qu'il lui était impossible de vaincre, il cherchait à transformer le sommeil naturel. Pour ce faire, Faria recommande d'interpeller les sujets au cours de leur sommeil, en employant toutes les précautions nécessaires. « Ces personne doivent être soumises aux mêmes épreuves plusieurs fois dans la semaine, ou tous les jours, pour les habituer à surmonter les préventions qui agitent leur sang et pour les mettre dans cette apathie dont ils jouissent toutes les nuits dans leur sommeil naturel. » Et, ajoute-t-il, « on verra, d'après cette conduite, qu'aucun de ceux qui sont aptes à la concentration occasionnelle n'échappera à l'empire du sommeil lucide. »

Faria reconnaît que sa méthode est très lente et que l'entraînement peut durer des mois. Pour aller plus vite, il donne les conseils suivants: « On abandonne la personne opiniâtre sur un fauteuil, jusqu'à ce qu'elle s'endorme naturellement, et on la questionne dans son sommeil, tout simplement comme les nouveaux époptes (somnambules) occasionnels, en prenant à son égard les mêmes mesures dont on use à l'égard de ces derniers. On doit avoir ensuite la précaution de graver dans sa mémoire une partie de son entretien durant son sommeil, et on la rappelle aussitôt à son état de veille. Cette mesure a pour but de convaincre le nouvel époptе qu'il est susceptible de dormir au commandement, qu'il a

dormi et parlé, et qu'il n'a rien à craindre en se livrant désormais au sommeil, avec calme et tranquillité. » Si les sujets soumis à l'expérience se réveillent en sursaut, leur poser la main sur le front, ou sur le diaphragme et l'y tenir pendant deux ou trois minutes. Faria ne voit pas là une action magnétique, puisqu'il en nie l'existence, mais un simple moyen d'attirer, par cet attouchement l'attention du dormeur.

L'idée émise par l'Abbé Faria, de transformer le sommeil naturel en sommeil suggestif, a été reprise récemment par le Docteur Farez. Voici sa méthode qui donne les meilleurs résultats.

La séance doit comporter cinq temps:

1er temps. — Le soir, quand la personne est endormie, dit le Docteur Farez, il faut pénétrer sans bruit dans sa chambre. Se tenir à quelques mètres du lit et, d'une voix très basse, à peine perceptible, sur un rythme lent, monotone, commencer par articuler les syllabes « dor...mez...dor...mez. » Les répéter plusieurs fois en conservant la même monotonie. Puis, s'approcher du lit, arriver à 10 ou 20 centimètres de l'oreille du dormeur.

2e temps. — Près de l'oreille du dormeur, continuer à articuler les deux syllabes, puis, après un instant hausser le ton; augmenter petit à petit, sans soubresaut, l'intensité de sa voix. Psychologiquement, la sensation auditive, d'abord vague, s'installe peu à peu, devient de plus en plus nette, atteint la conscience et y crée des représentations mentales. Ces représentations demeurent, deviennent prépondérantes. Le malade ne peut pas se défendre.

3e temps. — Persister à répéter: « dor...mez...dor...mez » avec une intensité, non plus progressivement croissante, mais maintenant uniforme et constante. La sensation va devenir de moins en moins consciente, puis inconsciente. Alors la vie psychique est, pour ainsi dire, vide de tout contenu; elle réalise un état très favorable de docilité, de malléabilité, de réceptivité ; le sujet est apte à être suggestionné; il pourra être influencé comme s'il était plongé en sommeil hypnotique.

image

Fig. 237. — Transformation du sommeil naturel en sommeil suggestif.

Comment s'apercevoir que le sujet est influencé ? Il faut, dit très justement le Docteur Farez, articuler chaque couple de syllabes: « dor...mez... dor...mez.. .» de façon à les rendre synchrones aux mouvements respiratoires du sujet. En d'autres termes, chaque syllabe dor... est prononcée pendant chaque inspiration et chaque syllabe mez... pendant chaque expiration. Or, si au bout d'un temps variable, on modifie légèrement le rythme des paroles, le rythme respiratoire du malade est modifié de même, accéléré où retardé, suivant que le rythme vocal est lui-même accéléré ou retardé. Le patient étant rendu influençable, la phase active d'influence commence.

4e temps. — Faire les suggestions appropriées au résultat, à obtenir.

5e temps. — Ordonner à l'hypnotisé de ne s'éveiller qu'à telle heure déterminée, de dormir toute la nuit d'un sommeil calme et, pendant toute la durée de son sommeil, de rêver uniquement à ce que vous lui aurez suggéré. En outre, dites-lui qu'à son réveil il ne sera pas fatigué, il se sentira plein d'entrain, il aura l'esprit alerte et dispos.

Ne le quittez pas brusquement, éloignez-vous petit à petit, en répétant « dor...mez...dor...mez.. . » avec une intensité progressivement décroissante. La durée de chaque séance et le nombre des séances doit être en rapport avec le résultat à obtenir. Suggérer de préférence chaque nuit, surtout au début.

Le sommeil narcotique transformé en sommeil suggestif.

Si cette méthode ne donne pas les résultats désirés, on, peut tenter d'utiliser un sommeil narcotique, obtenu par les substances qui y sont propres, spécialement le haschich. Ce sommeil narcotique sera transformé en sommeil suggestif.

Cette méthode n'est pas sans danger. De même est dangereux l'emploi de boules hypnotiques contenant du chloroforme ou du chlorure d'éthyle. Nous ne saurions trop en déconseiller l’usage.

Dangers de la suggestion imposée.

La suggestion faite sous une forme imposée, c'est-à-dire qui tend à faire entrer de force une idée dans le cerveau d'une personne, présente de sérieux inconvénients. Elle diminue la résistance du sujet, affaiblit sa personnalité propre. Le sujet risque de devenir un automate qui ne peut plus se passer de son suggesteur.

Bien souvent, c'est seulement sous la contrainte que le suggéré accomplit les actes qu'on lui impose. C'est ce qui a fait dire à Sydis : « L'opposition est un trait fondamental de la suggestion: le torrent de la conscience de l'individu; lutte contre les idées suggérées, comme l'organisme lutte contre les bactéries qui tendent à en rompre l'équilibre. » Et Sydis donne cette définition qui ne peut s'appliquer qu'à la suggestion imposée: « Par suggestion, il faut comprendre l’irruption dans l'esprit d'une idée quelconque qui, accueillie avec une résistance plus ou moins grande par la personnalité, finit par être acceptée sans critique et par être exécutée sans examen, quasi automatiquement. »

Cet état d'esprit est si évident que certains auteurs considèrent que, pour qu'il y ait suggestion, il faut qu'il y ait résistance, opposition du sujet.

Depuis Sydis, on est arrivé à une conception plus exacte de la suggestion. Si la résistance, consciente ou inconsciente, apparaît presque toujours dans la suggestion imposée, elle n'existe pas dans la suggestion raisonnée et dans la suggestion indirecte.

Voici encore une raison de n'employer la suggestion imposée qu'avec beaucoup de tact: il peut être excellent d'abolir la douleur, mais, quand il y a des lésions organiques et inflammations durables, il ne faut pas que l'abolition de la douleur amène la suppression des soins curatifs. Chez une personne atteinte, par exemple, de maladie d'estomac, il ne faut pas que le fait de supprimer la douleur lui donne — comme il n'est que trop vraisemblable — le désir de quitter un régime qui paraît désormais inutile. Le malade se

croyant guéri, se livre à de nouveaux excès et aggrave ses troubles.

Nous reviendrons d'ailleurs en détail sur les applications thérapeutiques qu'on peut attendre de la suggestion et nous verrons sous quelle forme cette suggestion curative doit être faite.

Restons, ici, dans la donnée expérimentale.

Le danger de la suggestion brutale provient de ce fait qu'elle désorganise la personnalité du sujet, plus on suggère sous cette forme brutale, imposée, plus l'automatisme grandit, plus la volonté diminue. Tous les suggesteurs l'affirment, et Bernheim dit de ces expériences répétées trop souvent sur le même sujet qu'elles ne sont pas sans danger: « Elles diminuent la capacité de résistance et augmentent l'automatisme cérébral. »

Certaines expériences étant dangereuses, on agira toujours avec prudence. Eviter les efforts violents, les actions pénibles. Pour les sens, nous avons dit que le sujet pouvait ne plus se rendre compte des sensations reçues, il y a donc lieu d'être prudent dans ces expériences; ainsi le sujet endormi peut près bien ne pas percevoir l'odeur de l'ammoniaque, mais ce produit respiré n'en est pas moins dangereux pour ses voies respiratoires.

Au point de vue psychologique, il ne faut pas non plus dépasser certaines limites. Il est des expériences qui peuvent être funestes par la violence des émotions et les réactions qu'elles entraînent. Qu'on nous permette d'en placer sous les yeux de nos lecteurs.

Un jour, le peintre Wiertz qui a enrichi Bruxelles de son étrange Musée Wiertz, pénétré du désir de savoir ce que pensait la tête d'un guillotiné, demande à un médecin de l'aider à résoudre ce point singulier de psychologie posthume, dont il se sent obsédé.

Wiertz était intimement lié avec le médecin de la prison de Bruxelles, M. M... et le Docteur D...; ce dernier, qui s'occupait d'hypnotisme, avait souvent endormi le peintre en qui il trouvait un sujet merveilleux.

Avec l'assentiment du médecin, M. Wiertz obtient la faveur de pouvoir se cacher, avec son ami le Docteur D..., sous la guillotine, à la place où la tête du supplicié roule dans la corbeille.

Wiertz s'entraîne de la façon suivante pour mieux remplir son rôle: quelques jours avant l'exécution, il se fait endormir à plusieurs reprises par le Docteur D..., qui lui suggère de s'identifier avec différentes personnes, de lire leurs pensées, de pénétrer dans leur âme et dans leur conscience pour éprouver les sentiments qui les agitent.

Wiertz s'acquitte fort bien de cette mission délicate.

Le jour de l'exécution, dix minutes avant l'arrivée du condamné, Wiertz, le Docteur D... et deux témoins, se placent sous la guillotine près de la corbeille, mais de façon à ce que le public ne puisse se douter de leur présence. Le Docteur D... endort le peintre, puis lui suggère de s'identifier avec le criminel, de suivre toutes ses pensées, d'éprouver toutes ses sensations et d'exprimer à haute voix les réflexions du condamné au moment où le couperet touche son cou; enfin, il lui ordonne quand la tête tombera dans la corbeille, de s'attacher à pénétrer dans ce cerveau pour analyser ses dernières pensées.

Wiertz s'endort immédiatement.

Les quatre amis comprennent au bruit des pas sur leurs têtes que le bourreau amène le condamné... Le supplicié monte sur l'échafaud; encore un instant, et la guillotine accomplit son œuvre.

Wiertz manifeste un trouble extrême et supplie qu'on le réveille; l'angoisse qui l'oppresse est intolérable. Mais il est trop tard... Le couteau est tombé...

— Que sentez-vous ? Que voyez-vous ? demande le médecin. Wiertz se tord dans des convulsions et répond en gémissant:

— Un éclair ! La foudre est tombée... Oh ! horreur ! Elle pense ! Elle voit !

— Qui pense ? Qui voit ?

— La tête... Elle souffre horriblement. Elle sent, elle pense, elle ne comprend pas ce qui s'est passé... Elle cherche son corps... Il lui semble que son corps va la rejoindre... Elle attend toujours le coup suprême... Elle attend la mort... la mort ne vient pas !...

Pendant que Wiertz prononce ces horribles paroles, les témoins aperçoivent la tête qui tombe dans le sac pour aller échouer au fond de la corbeille. La tête du condamné, les cheveux en bas, le cou sanglant en haut, la bouche ouverte, les dents serrées, les regarde. Les artères palpitent encore à la place où le couteau a passé, et une pluie de sang jaillissant inonde le visage, les yeux et les cheveux.

Wiertz continue à se lamenter.

— Ah ! quelle est cette main qui m'étrangle ? Une main énorme, impitoyable... Oh ! ce poids qui m'écrase... Devant mes yeux, je ne vois plus qu'un gros nuage rouge... Mais je me délivrerai de cette main maudite !... Ah ! lâche-moi monstre... Mais c'est en vain que je m'accroche à lui de mes deux mains. Mais qu'est-ce que je sens ?... Une plaie béante... Mon sang qui coule... Je suis une tête coupée !...

Ce n'est qu'après ces longues souffrances, qui durent lui paraître une éternité, que la tête du guillotiné eut conscience qu'elle était séparée du corps...

Wiertz s'étant assoupi de nouveau, le Docteur recommence ses questions.

— Que voyez-vous ? Où êtes-vous ?

— Je vole dans l'espace, répond le peintre, comme une toupie lancée dans le feu. Mais, suis-je mort ?... Tout est-il fini ?... Si on me collait de nouveau à mon corps ? Oh ! hommes, ayez pitié de moi, rendez-moi mon corps ! Je vivrai encore... Je pense encore... je sens encore... Je me rappelle encore tout... Voici mes juges dans leurs longues robes rouges... J'entends ma condamnation... Ma malheureuse femme ! Mon pauvre petit bébé... Non, vous ne m'aimez plus... Vous m'abandonnez... Si vous vouliez me coller à mon corps, je serais de nouveau avec vous... Non, vous refusez... Tout de même je vous aime bien, mes pauvres chéris... Laissez-moi vous embrasser encore une fois... Quoi, petiot... tu pousses des cris effarés... Oh ! malheureux, je t'ai couvert les mains de mon sang... Oh ! quand est-ce cela sera fini ?... Fini ? Le criminel n'est-il pas condamné à un supplice éternel ?...

Comme Wiertz prononçait ces mots, les assistants crurent remarquer que les yeux du guillotiné s'ouvrirent tout grands, avec un regard empreint à la fois d'une indicible souffrance et d'une prière ardente.

Le peintre continua ses lamentations:

— Non !... non !... La souffrance ne peut durer toujours... Dieu est miséricordieux !... Tout ce qui appartient à la terre s'efface devant mes yeux... J'aperçois dans le lointain une petite étoile brillante comme un diamant... Oh ! qu'on est bien là-haut !... Comme je sens le calme pénétrer dans tout mon être... Quel bon sommeil je vais faire... Ah ! quel ravissement !...

Ce furent les dernières paroles du peintre; il dormait encore, mais ne répondait plus aux questions du médecin.

Le Docteur D... s'approcha de l'a tête du guillotine et toucha le front, les tempes, les dents; tout était froid. La tête était morte.

L'expérience sinistre du peintre belge a été racontée avec plusieurs variantes. La relation que nous donnons a été publiée à l'époque par Michel Delines (Journal du Magnétisme. 1er mars 1891.).

Voici une autre expérience dont fut témoin le Docteur Emile Laurent et dont les suites risquèrent d'être tragiques. L'hypnotiseur était le Docteur Raphaël von B. de Dresde. Le sujet hypnotisé, une grande névrosée du nom de Giséla.

Le Docteur Raphaël von B. informe le sujet du but poursuivi :

« Mon confrère, le Docteur Laurent, lui dit-il, vient de Paris. Comme moi, il étudie les rapports du matériel et de l'immatériel, il cherche à isoler l'âme de la matière. Voulez-vous que, devant lui, je vous mette en état d'hypnose et vous fasse vivre un instant au pays fabuleux des rêves, des chimères cérébrales, de la vie surnaturelle de votre pur esprit ?

« Giséla leva sur moi ses grands yeux de pervenche pâle et un pâle sourire éclaira son pâle visage de sainte de vitrail.

« — Faites comme il vous plaira, fit-elle d'un ton de douée résignation.

« En quelques instants, le Docteur Raphaël von B. la mit dans un état d'hypnose profonde. Puis il mit son cerveau en activité, créant les illusions et les hallucinations qui peuplent les fantasmagories des rêves.

« — Giséla, lui dit-il, vous aviez un amant, vous l'aimiez éperdument.

« Une rougeur colora ses pommettes d'occidentale blonde.

« — Répondez Giséla; vous l'aimiez éperdument.

« — Oui, je l'aimais éperdument et mon cœur endolori est encore plein de sa chère image. Il m'a abandonnée lâchement et cependant je suis toujours toute à lui; il a pris mon âme et l'a emportée. Je vis maintenant au hasard des heures et des circonstances ; je suis comme une barque désemparée sur une mer furieuse, un corps sans âme, une harpe qu'on a abandonnée au bord de la route et que rien ne saurait plus faire vibrer.

« — II est vrai, Giséla, que vous aimez toujours votre amant, que vous êtes toujours imprégnée de son image et de son souvenir. Mais vous mentez en ce moment; vous savez bien qu'il ne vous a pas abandonnée, mais que vous l'avez tué le 7 mai, dans un accès de jalousie. Vous l’avez frappé en pleine poitrine d'un coup de poignard et vous l’avez tué.

« L'hypnotisée se dresse, comme mue par un ressort, et les bras tendus dans un geste tragique:

« — C'est faux ! C'est faux ! Comment aurais-je pu le tuer, moi qui l'adorais !

« — Souvenez-vous bien, Giséla, vous l'avez tué !

« — Non, je ne l'ai point tué:, le misérable m'a quittée.

« — Encore une fois, Giséla, vous l'avez tué. Avouez-le, je vous l'ordonne.

« Voici que la pauvre hallucinée cède à l'a suggestion: sa volonté ne peut plus résister; elle s'éteint; elle se paralyse. Une volonté étrangère règne en maîtresse dans son for intérieur et impose des idées à son cerveau qui les accepte sans contrôle et les emmagasine. Alors elle éclate en sanglots:

« — C'est vrai, fait-elle, je l'ai tué le 7 mai, dans un accès de jalousie; je l'ai frappé au cœur d'un coup de poignard.

« Des pleurs inondent son visage.

« — Malheureuse ! Oh ! malheureuse ! Je l'aimais, je l'aime toujours et je l'ai tué !

« Après une pause, le Docteur Raphaël von B., continua:

« — Vous vous croyez, en ce moment, en présence du Docteur Laurent, de Paris.

« — Oui.

« — Eh bien ! Je vous ai trompée. Vous êtes en présence d'un juge et vous venez de faire devant lui l'aveu de votre faute.

« Les yeux de la malheureuse se dilatèrent, remplis d'horreur et d'effroi.

« Alors l'hypnotiseur provoqua par la simple suggestion verbale toute une série d'hallucinations, évoquant tous les tableaux d'un drame judiciaire: la prison, les interrogatoires, la cour d'assises, le jugement, la condamnation à mort. Je ne saurais dire quelles angoisses se peignirent sur le visage de Giséla, par quelles affres douloureuses elles passa, quel calvaire d'épouvanté elle dut gravir, portant sur ses épaules la croix de son crime imaginaire.

« La dernière partie de l'expérience restait à tenter.

« — Giséla, continua le docteur, voyez quelle aube triste et pâle blanchit la lucarne de votre cellule. C'est votre dernier matin. Recueillez-vous et recommandez votre âme à Dieu. Tout à l'heure vous allez mourir, frappée par la hache de l'exécuteur.

« Une pâleur soudaine décolora son visage déjà pâle: elle devint exsangue, d'une blancheur cadavérique.

« — Si vous désirez vous réconcilier avec Dieu, avant de mourir, voici un prêtre, fit le Docteur Raphaël en me désignant. Faites-lui l'aveu de vos fautes.

« Elle tomba à genou, et les mains jointes, dans une attitude d'humilité et de prière:

« — Priez Dieu pour moi. J'ai outragé la société en prenant la vie de mon prochain. Les hommes sont féroces et impitoyables; faites que Dieu me soit miséricordieux et me pardonne la faute que je vais expier.

« — Giséla, reprit le docteur, c'est l'heure, préparez-vous, marchez avec courage à la mort.

« Elle se leva et fit quelques pas en chancelant. Jamais je n'ai vu un visage aussi pâle et pareillement angoissé ! Toutes les affres de l'agonie et de la mort semblaient avoir passé dans ses yeux vides de regards, et comme penchés avec effroi sur les abîmes de l'au-delà.

« Tout à coup elle s'affaissa. Nous nous précipitâmes. Le cœur avait cessé de battre.

« — Réveillez-vous ! fit le Docteur Raphaël von B.

« Mais Giséla restait inerte; la vie semblait l'avoir quittée.

« — Giséla, au nom du ciel, réveillez-vous ! Je vous l'ordonne ! Réveillez-vous ! .

« Doucement elle ouvrit les yeux, fit de grandes inspirations, puis lentement elle se recueillit, les yeux encore emplis des terribles visions évoquées pendant l'hypnose.

« — Oh ! docteur, fit-elle, comme vous m'avez fait souffrir ! Quelles tortures j'ai endurées dans cet horrible cauchemar où tous m'avez fait marcher d'épouvantés en épouvantes. Je vous en supplie ne me faites plus de pareilles suggestions. J'ai failli en mourir.

« Le Docteur Raphaël von B., très impressionné, jura de ne plus tenter de ces dangereuses expériences et de ne se servir désormais de l'hypnotisme que dans un but thérapeutique. »

Et conclut le Docteur Emile Laurent:

« Je suis resté persuadé qu'on aurait pu, en poussant l'expérience un peu plus loin, provoquer la mort par suggestion chez cette jeune fille. »

On voit combien peuvent être dangereuses ces expériences. L'émotion intense, la terreur — qu'elle se base sur des faits réels ou sur des imaginations terrifiantes — peuvent avoir des répercussions fatales sur le sujet.

De même, il faut éviter toute suggestion qui impose au système nerveux une secousse hors de proportion avec sa résistance. On ne doit pas suggérer au sujet qu'il se noie, qu'il tombe sous un train ou d'un aéroplane, qu'il est assassiné, il est difficile de savoir d'avance à quel point le choc émotionnel peut affecter le sujet. Rappelons-nous à cet égard que des médecins ont pu faire mourir un criminel en lui affirmant qu'on allait lui ouvrir les veines et qu'il périrait par épuisement. Le sujet, lié sur sa chaise et les yeux bandés, subit aux bras de très légères piqûres, on fit couler un mince filet d'eau tiède. Les médecins lui affirmaient qu'il s'affaiblissait par la perte de sang. La suggestion fut si forte que, bien qu'il n'eût perde qu'une très petite quantité de sang, le sujet mourut avec les mêmes troubles et les mêmes sensations que si le fait avait été vrai.

Examinons maintenant les procédés qui nous permettent de faire cesser tout trouble suggestif.

Du réveil par suggestion

Le réveil peut être obtenu d'autant plus rapidement que le sujet est plus entraîné, plus sensible et que la suggestion est faite avec plus d'autorité. Toutefois, le réveil rapide n'est pas à conseiller car il laisse toujours le sujet mal à l'aise, et, le plus souvent, en proie à des migraines, à des douleurs de tête, dans un état d'hébétude et d'oppression préjudiciable à sa santé.

Au début du développement, il arrive fréquemment que des sujets se réveillent spontanément. De lui-même, le sujet se dégage de toute emprise, soit qu'il l'ait voulu, se sentant fatigué par la suggestion, soit qu'il ait eu, dans le sommeil suggestif, un rêve, une émotion, une crainte qui lui ait donné une secousse assez forte pour le tirer de son état. Si on désire endormir à nouveau le sujet, il suffit de refermer doucement ses paupières, de maintenir les yeux clos, et de renouveler la suggestion. Si le sujet est vivement préoccupé, s'il a peur, c'est en vain qu'on essaiera de le replonger en hypnose.

Si le sujet dort profondément, on peut le réveiller instantanément en prononçant brusquement, avec autorité, les simples mots: « Réveillez-vous ! » Cette injonction fait irruption dans le champ mental du sujet; celui-ci est secoué, se frotte les paupières et ouvre les yeux aussitôt.

On peut procéder plus doucement, de la manière indiquée par Bernheim, qui dit au sujet en hypnose: « C'est fini, réveillez-vous » Ces mots, même prononcés à voix basse, suffisent chez les sujets habitués à dormir. Mais il est toujours préférable de consacrer quelques minutes au dégagement complet.

Nous conseillons de réveiller le dormeur graduellement, en lui disant par exemple:

« Vous êtes très calme, tout à fait à l'aise, vous vous réveillez tout doucement. Vos forces reviennent progressivement. Vous pouvez ouvrir les yeux. Vous voici maintenant bien éveillé. Vous êtes très bien. Votre tête est complètement dégagée...»

Vous pouvez éveiller votre sujet encore plus lentement, ce qui est préférable et lui dire :

« Réveillez-vous doucement. Dans cinq minutes vous serez réveillé. Vous sentez vos forces revenir progressivement. Votre tête se dégage, vos membres ne sont plus lourds. Vos paupières ne sont plus pesantes, elles le sont de moins en moins. Vous entendez de mieux en mieux. Vous allez être, dans quelques instants, en parfaite possession de vous-même. Eveillez-vous lentement. Vos paupières sont maintenant complètement dégagées, vous pouvez ouvrir les yeux. Vos membres sont libres, vous pouvez les mouvoir à votre volonté. Maintenant vos jambes peuvent vous porter. Levez-vous... »

Continuez doucement la suggestion, en créant chez le sujet l'image et la sensation du réveil normal.

Vous pouvez varier la forme du réveil en disant à votre sujet:

« Je vais compter jusqu'à 10 et, quand je prononcerai ce nombre, vous ouvrirez les yeux. Attention, je commence: 1, vous commencez à vous éveiller. — 2, la force revient progressivement dans vos membres. — 3, vos paupières se dégagent de plus en plus. — 4, votre tête se fait de moins en moins lourde. — 5, vous pouvez remuer les bras. —6, vous sentez maintenant la force revenir dans vos jambes. — 7, vos idées reviennent comme à l'ordinaire. — 8, vous pouvez vous redresser sur votre chaise. — 9, levez-vous. — 10, ouvrez les yeux, vous êtes maintenant entièrement éveillé, la tête bien dégagée,

parfaitement en possession de tontes vos facultés. Vous ne ressentez aucune fatigue. »

Pour souligner votre suggestion, appuyez sur chaque chiffre et, en prononçant 10, insistez avec plus de force.

Le sujet, lui-même, peut compter à haute voix. Dites, par exemple :

« Vous allez compter à haute voix jusqu'à 10, vous vous réveillerez progressivement et, à 10, vous serez éveillé, complètement dégagé. Attention, commencez. »

Au moment où le sujet prononce 10, il ouvre les yeux; il est complètement réveillé. Si l'effet n'est pas assez net, renouvelez le procédé et, au moment où le sujet prononce le nombre 10, frappez fortement vos mains l'une contre l'autre et affirmez à haute voix :

« Maintenant vous êtes complètement réveillé. »

On peut varier de mille manières la suggestion de réveil, que celle-ci soit faite au moment où vous désirez que le sujet cesse de dormir, ou qu'elle sort faite au début de la séance, au même plus longtemps à l'avance.

Si vous désirez que le réveil se produise à une échéance plus ou moins lointaine, il est bon que la pensée de cette échéance soit attachée à la production d'un fait matériel et tangible, propre à frapper les sens:

« Dans cinq minutes, vous vous éveillerez », ou mieux, « Quand le dernier coup de dix heures sonnera à la pendule...» ou « Quand telle personne vous dira bonsoir... » ou « Quand tel objet tombera à terre » ou quelque autre fait ou bruit qui attire l'attention du sujet et rappelle votre ordre.

Nous avons dit qu'il y a toujours inconvénient à réveiller le sujet brusquement. Il ouvre les yeux, paraît éveillé, mais demeure hébété, inquiet, mal à l'aise. Si vous le laissez partir sans le dégager complètement, il a très souvent des maux de tête, des migraines, des étourdissements qui le privent en partie de sa lucidité. C'est un point sur lequel nous ne saurions trop insister, qu'il s'agisse de magnétisme, d'hypnotisme ou de suggestion. Ne jamais traiter le sujet comme un mannequin sur lequel vous avez tous les droits.

En magnétisme, les procédés sont très doux, mais en suggestion et surtout en hypnotisme, on a trop de tendance à la brutalité, parce que les procédés violents produisent des réactions très vives et d'autant pins frappantes. Dans tous les cas, il importe de bien dégager le sujet et de n'exercer sur lui aucune pratique de nature à nuire à son équilibre organique, psychique ou nerveux.

D'ailleurs, les troubles peuvent très bien n'apparaître que quelque temps après le réveil. Ainsi un sujet nommé M..., infirmier à la Pitié, s'éveillait instantanément, au commandement. Comme on lui suggérait, au préalable, qu'il était bien dégagé, qu'il ne souffrait pas, il se trouvait toujours très bien, à son réveil. Mais, après un temps variable, malgré toutes les précautions prises, malgré toute la douceur employée, le sujet priait le suggesteur de l'endormir de nouveau pour faire disparaître complètement le mal de tête qui ne manquait pas d'apparaître quelques instants après le réveil. Donc avoir soin de bien dégager en procédant avec toute la douceur possible. Il faut, en faisant la suggestion propre à déterminer le réveil, y joindre celle que le sujet se trouve entièrement dégagé, maître de sa volonté, qu'il n'éprouve aucune fatigue, aucune gêne. Ceci est encore insuffisant. Même si votre sujet vous assure qu'il est en parfait état, il importe de le

dégager par des frictions traînantes et du souffle froid. Le sujet est assis, bien à son aise, les membres détendus. Placez-vous devant lui, debout, et faites une série de frictions douées de la tête à l'extrémité des jambes. Ensuite, debout à sa gauche, de la main droite exécutez des frictions du même genre le long de la colonne vertébrale. Enfin, revenu devant lui, demandez au sujet de respirer profondément, après quoi vous ferez encore des frictions le long des côtes, en partant de la colonne vertébrale pour aboutir au milieu de la poitrine. Terminez le dégagement par des passes transversales et du souffle froid fait avec la bouche, tout autour de la tête. Après quelques minutes, le sujet est réellement dégagé, la tête libre, la poitrine sans nulle oppression.

Les débutants ont souvent la crainte de ne pouvoir dégager leurs sujets. Ils sont impressionnés par ce fait que des névrosés ont pu tomber en léthargie sous l'influence d'un choc émotionnel et que certains sont restés un temps variable dans cette inquiétante situation. Tout d'abord, il est certain que si ces léthargiques, dès l'apparition de leurs troubles, avaient été soumis à un traitement psychique, ils se seraient réveillés dans un délai infiniment plus court. Mais, en expérimentant, il est sans exemple qu'il se soit produit un état que l'on n'ait pu faire cesser.

Il se peut que le réveil soit difficile. Mais, même laissé à lui-même, le sujet se réveille certainement dans un temps plus ou moins long. Le professeur Bernheim en a fait l'expérience: il a abandonné à eux-mêmes deux sujets endormis. L'un a dormi 15 heures, l'autre 18 heures. En intervenant, on obtient toujours le réveil en quelques minutes: si les procédés habituels ne suffisent pas, il suffit d'asperger le visage d'eau froide, d'eau vinaigrée, de frapper doucement la figure du sujet endormi avec un linge mouillé, de projeter de l'air au visage du dormeur avec la bouche ou, mieux, avec un soufflet, en continuant de faire les suggestions indiquées: « Vous vous réveillez... votre tête se dégage... etc. »

Lorsque le sujet a dormi profondément, il ne conserve aucun souvenir de ce qu'il a fait en état d'hypnose. Au réveil, il s'étonne d'avoir dormi si longtemps et de ne se souvenir de rien.

Examinons maintenant les problèmes que pose la suggestion devant la conscience.

La Suggestion imposée devant la conscience

En considérant l'extrême facilité avec laquelle le suggesteur s'empare de la volonté de certains sujets nerveux, provoque des perturbations psychologiques, motrices et sensorielles, une question angoissante se pose: un suggesteur dénué de conscience, ne pourrait-il pas obtenir que le sujet commette des actes contraires à la morale ou à ses propres intérêts ? Toute une littérature, dans le roman feuilleton, a montré le sinistre gredin imposant à un innocent la nécessité de commettre un meurtre que celui-ci ne manque pas d'exécuter, pour lequel il est condamné à mort — le roman est fait en vue de réhabiliter sa mémoire — ou à la prison — et alors il ne manque pas de revenir et de découvrir celui qui l'a entraîné à cet acte fatal. C'est peut-être extrêmement passionnant dans les livres, mais qu'y a-t-il de réel dans la vie courante ?

Est-il possible de décider une femme à faire le sacrifice de sa pudeur ? Peut-on amener un honnête homme à commettre une action répréhensible, vol ou meurtre ? Peut-on sous l'empire de la suggestion, faire reconnaître à un créancier qu'il est payé alors qu'il ne l'est point ou obliger un inventeur à communiquer son invention à un concurrent moins près du but ? Autant de questions qui se posent devant la conscience de ceux qui étudient la suggestion théoriquement ou pratiquement. La médecine légale s'en est, elle-même, préoccupée, car, si ce fait était possible, ce serait un élément d'information à ne pas négliger de savoir si le coupable agit de son propre mouvement ou sous la suggestion d'un habile malfaiteur qui recueille les fruits du crime sans en subir les responsabilités et les justes châtiments.

La réponse, pour nous, ne fait aucun doute. Notre opinion est fondée sur l'expérience. Il ne s'agit, ici, bien entendu que de suggestion à forme imposée. Le suggesteur donne un ordre dont il veut assurer l'exécution. Pour ce faire, il exerce une pression morale, sans souci des opinions ou des intérêts de la personne suggérée. Nous ne saurions trop insister: en thérapeutique, cette forme de suggestion a vécu. Elle n'est plus employée que dans les recherches expérimentales. Au point de vue thérapeutique ou éducatif, on renonce de plus en plus à cette forme de viol moral qui tente de supprimer de plus en plus le libre-arbitre. Une telle thérapeutique ne peut d'ailleurs donner de résultats réels. Le sujet malmené se cabre et se révolte toujours et, même si l'on parvient momentanément à lui faire accomplir des actes contre son gré, sa conscience finit toujours par se reprendre.

Sydis a dit, mais cette observation ne saurait s'appliquer qu'à la suggestion imposée, l'opposition est un trait fondamental de la suggestion. Une suggestion ne peut rester gravée dans la conscience que si celle-ci l'accepte. C'est pourquoi la suggestion imposée a été remplacée dans le domaine éducatif ou thérapeutique par la suggestion raisonnée ou par cette forme toute nouvelle que nous désignons sous le nom de suggestion indirecte.

La suggestion imposée crée toujours une résistance. Même si elle n'est pas apparente au début de l'expérience, celle-ci ne tarde pas à se manifester. Le sujet reste donc toujours le maître de sa personnalité. Notre opinion, basée sur de multiples recherches, est que le sujet ne se met dans un état de réceptivité que s'il a pleinement confiance en son suggesteur. Que le sujet refuse obstinément de se laisser influencer et je défie le suggesteur le plus habile d'y parvenir, si peu que ce soit. Même si, en cours d'expérience, le sujet s'aperçoit qu'il a été trompé dans la confiance accordée à son suggesteur, que celui-ci abuse de son abandon pour lui faire commettre des actes répréhensibles, un brusque sursaut se produit qui réveille et dégage le sujet. Par autosuggestion, celui-ci se met en état de défense contre le suggesteur. Le sujet triomphe toujours.

On ne fait commettre que des crimes de laboratoire. Un sujet se jettera par la fenêtre sur votre ordre — cela s'est vu — s'il vous sait bon et juste. II a la conviction, d'ailleurs fondée, que de solides infirmiers l'attendent au point de chute avec un drap tendu ou un épais matelas. S'il croyait se fracasser la tête sur le pavé de la rue, il ne ferait pas le saut: l'instinct de la conservation serait plus fort que votre volonté. On ne crée pas davantage un voleur ou un assassin, ni un faussaire.

Ce que l'on peut faire — et c'est déjà dangereux — c'est d'exalter une tendance, de faire franchir la barrière que la crainte des lois et des conventions sociales oppose aux mauvais instincts. Un escarpe qui soulage volontiers les badauds de leur montre ou de leur

portefeuille, jouera du couteau si son âme de rapine est débridée sous l'empire de la suggestion. Une femme impudique par tempérament ôtera ses vêtements avec plus de facilité, mais une honnête femme, sous la même influence résistera, se débattra et, finalement restera en possession de sa pudeur, de même que l'homme qui n'a pas de tendance au crime n'en commettra pas, même sous une habile suggestion.

C'est là un fait acquis et que nous devons affirmer pour rassurer à la fois la conscience du suggesteur et la crainte du suggéré.

Le Docteur liégeois a pu, dans son laboratoire, faire simuler par des sujets honnêtes, des vols, des assassinats, des faux en écritures et même un parricide — et, d'ailleurs, ces expériences ne réussissent que rarement — mais, quand elles se réalisent, cela tient seulement à ce que les sujets connaissent bien leur expérimentateur; ils savent qu'ils sont entre les mains d'un homme intègre qui ne les pousserait pas à un meurtre réel. Ils n'ignorent pas que les personnes qu'ils assassinent avec un couteau en carton ne s'en portent pas plus mal. En tout autre cas. Us agiraient différemment.

Suggestion imposée de faux témoignage

On a pu quelquefois, par suggestion imposée faite de façon détournée, influencer, pendant le temps que dure une déposition, les dires d'un grand nerveux. C'est un fait qui peut avoir une extrême importance en médecine légale.

Peut-on créer ce que Bernheim appelle des hallucinations rétroactives, c'est-à-dire créer le souvenir illusoire de faits qui n'ont pas existé ? On conçoit que, devant un sujet très suggestible, un juge enquêteur doive agir avec une extrême circonspection. Il doit éviter que ses questions suscitent des réponses. Le grand nerveux, l'hallucinable, sera sensible à la moindre pression morale. Qu'on lui dise: « Vous êtes allé là tel jour... à telle heure... c'était à tel endroit, on vous y a vu... Vous ne pouvez le nier... », le malheureux, bien certain d'abord qu'il n'a rien à voir dans l'affaire en cause, se trouve cependant ému, troublé. Le seul fait qu'il est dans le cabinet d'un magistrat l'influence profondément et sa suggestibilité en est augmentée. Si le juge, emporté par la passion de l'enquête, insiste, affirme qu'on l'a vu, reconnu, qu'il ne saurait y avoir de doute, l'accusé, d'éveillé qu'il était, passe insensiblement sous l'influence de la suggestion, dans l'état suggestif, état le plus superficiel du sommeil provoqué et, par ce seul fait il admet automatiquement tout ce qu'on lui dit, même les choses les plus invraisemblables. L'interrogatoire terminé, le malheureux se réveille peu à peu, retrouve toutes ses facultés mentales et, le plus souvent, oublie ce qu'il vient de dire et de signer. C'est un fait heureusement très rare, mais qui a été constaté. Que l'accusé entende relire sa déposition, il proteste énergiquement, demande à faire la preuve du contraire de ce qui a été dit. C'est qu'ici, mis sur ses gardes par l'étrangeté du fait, il est en possession de ses moyens et ne se laisse plus suggérer. Ceci explique les différences étonnantes entre certaines dépositions faites dans le cabinet du juge d'instruction et d'autres faites à la barre du Tribunal. C'est également pour éviter des faits de ce genre que la loi accorde à l'accusé de n'être interrogé qu'en présence de son avocat qui, lui, blasé sur les interrogatoires, est difficilement suggestible, au moins sur ce terrain.

C'est un très grand bien car, s'il est vraisemblable que, devant une accusation excessive, le sujet se réveillerait révolté, il est des cas où la suggestion imposée pourrait avoir pour lui les plus graves conséquences. Il faut tenir compte de l'impression causée par la mise en scène de la justice, par le toit froid et assuré du juge. Cette observation s'applique également aux témoins qui, eux, ne risquent rien, sauf, par une déposition inexacte, de faire condamner un innocent.

Suggestion imposée de fausse reconnaissance.

La suggestion dissociant la personnalité, on arrive à faire accepter au sujet les idées les plus saugrenues: que telle personne, par exemple, est changée en grenouille ou en éléphant, Le sujet ne simule pas, mais il s'abandonne sans résistance a la volonté de son suggesteur.

Peut-on lui faire commettre des actes contraires à son intérêt, lui faire reconnaître, par exemple, des dettes qu'il n'a pas contractées ? Non. S'il le fait en séance publique ou dans un laboratoire c'est qu'au fond il vous connaît et sait parfaitement que vous ne vous servirez pas du papier ainsi extorqué.

Un jour, Charcot montre quelques-unes de ses hypnotisées à des étrangers. Il veut faire écrire à l'une d'elles une reconnaissance de dette égale à un million. L'énormité de la somme provoque chez l'hypnotisée une résistance invincible; pour la décider à signer la reconnaissance, il fallut réduire la somme à cent francs. Et ceci, parce que le sujet avait confiance en Charcot. Il n'aurait certainement pas signé un papier de ce genre pour un des visiteurs qu'il ne connaissait pas.

Etudiant les conséquences de l'hypnose au point de vue légal, Babinski dit: « l'hypnotisé ne perd à aucun moment son contrôle volontaire ». Il conclut donc à la responsabilité.

Suggestions criminelles imposées

Nous l'avons déjà dit et nous ne saurions trop y revenir, il est impossible de transformer un honnête homme en criminel par suggestion. Si le suggéré accepte l'ordre de tuer quelqu'un, c'est qu'il sait, jusqu'à la certitude, qu'il ne fera aucune blessure avec l'arme de théâtre qui lui est confiée. C'est ce que le professeur Bernheim atteste quand il dit: « L'être suggestionné, même en état de sommeil dit hypnotique, n'est pas un pur automate qui obéit fatalement au suggestionneur; malgré sa docilité, il conserve son individualité, il est conscient: il peut résister souvent dans une certaine mesure et peut ne pas accepter toutes les suggestions qu'on veut lui imposer. »

Outrages à la pudeur par suggestion imposée.

Dans ce cas particulier, le sujet peut encore résister et, s'il cède, c'est en toute liberté d'esprit. La femme qui s'abandonne sous hypnose céderait tout aussi bien en état de veille. Tout ce que peut faire le suggesteur c'est de supprimer les résistances de pure forme qui auraient fini, dans un temps donné, par un consentement très volontaire. Bernheim conclut de même quand il affirme : « Une femme qu'on veut violenter se réveille et résiste. »

A signaler, à l'appui de nos dires, les expériences faites par M. Emile Magnin. Ce psychiste a cherché à délimiter le pouvoir de la suggestion en agissant sur des sujets magnétisés. Voici comment il a procédé :

II a pris douze personnes de sexe féminin, âgées de 18 à 30 ans, sensibles au procédé de diagnostic de la sensitivité du Docteur Moutin. Aucune d'entre elles n'avait été encore hypnotisée, ni magnétisée; elles disaient toutes être ignorantes des théories et des procédés psychiques, spirites ou occultes.

Neuf de ces femmes étaient d'une santé parfaite et trois présentaient des troubles de nature hystérique; au point de vue moral, huit étaient d'une honorabilité et d'une conduite irréprochables, quatre d'un monde un peu spécial et d'une amoralité notoire.

Il a successivement endormi ces douze sujets, en s'efforçant, autant que faire se peut, d'éviter toute suggestion, et en se bornant à faire des passes magnétiques de la racine du nez à l'épigastre.

Trois d'entre elles — les hystériques — s'endormirent et tombèrent en catalepsie en moins de quelques minutes; les autres exigèrent de une à dix séances d'une demi-heure avant d'arriver à l'état cataleptique.

M. Magnin fit alors des expériences dont voici les résultats:

« J'ai, dit-il, fait à ces douze sujets, chacune séparément, la même suggestion de me dérober, une fois réveillée, un objet mis en évidence et facile à cacher; j'ai fait cette suggestion à chacune d'entre elles dans les mêmes termes et, autant que possible, sur le même ton. A l'échéance, cinq sujets n'ont pas présenté la moindre velléité de s'approprier ledit objet; quatre dont faisait partie les trois hystériques, ont été très tentées et, sur le point de s'emparer de l'objet, ont définitivement résisté. Les trois autres, d'inconduite notoire, ont volé sans sourciller;

« 2°. — J'ai, dans des conditions identiques, suggéré à chacune séparément de ces douze sujets de commettre un autres larcin pendant leur sommeil, en profitant de quelques minutes où je m'absenterai. Les cinq mêmes n'ont pas bronché et trois d'entre elles se sont réveillées spontanément sans en connaître la cause; les quatre qui avaient résisté dans l'expérience n° 1, témoignèrent d'une certaine excitation mais restèrent fidèles; seules les trois mêmes commirent le petit vol.

« 3°. — J'ai donné, dans les mêmes conditions à ces mêmes sujets la suggestion de se reconnaître par écrit, dans le somnambulisme, débiteur envers moi d'une somme peu importante. Dix n'ont pas obéi, deux seulement ont signé le papier. Il est intéressant de noter que, dans les 10 qui sont restées réfractaires à cette suggestion désavantageuse, se trouvent les quatre amorales, dont trois cependant avaient accepté la suggestion avantageuse du vol. Les deux sujets qui ont signé sont deux des hystériques.

« 4°. — J'ai suggéré dans les mêmes conditions aux douze sujets de boire, dans l'espace

de dix minutes, cinq petits verres de kirsch soi-disant pur, mais en réalité fortement additionné d'eau. Sur les cinq irréductibles, deux ont bu un verre de kirsch, les autres ont résisté et, sur mon insistance, elles se sont réveillées.

« Les sept autres ont consommé, les trois hystériques plus passivement, c'est-à-dire avec moins de plaisir, quoique plus promptement que les quatre amorales. L'augmentation de la suggestibilité chez les trois hystériques qui s'étaient endormies hypnotiquement par la seule fixation du regard est à noter dans cette série.

« 5°. — J'ai simulé, dans les mêmes conditions, de vouloir dégrafer le corsage de mes douze sujets. Les cinq mêmes se sont débattues plus ou moins vivement et ont fait opposition, dont trois, les mêmes que dans la série 2, se sont réveillées spontanément; les quatre amorales parurent trouver la chose amusante et ne pas demander mieux; les hystériques se laissèrent faire dans la plus grande indifférente.

« 6°. — J'ai suggéré à neuf sujets, car, après ma dernière tentative, trois des irréductibles — les mêmes que dans les séries 2 et 4 — ne purent être endormies par moi sans cependant en savoir le motif, qu'elles se déshabilleraient en ma présence. Les deux irréductibles restantes ne voulurent jamais acquiescer à mon désir, les quatre amorales y mirent plus ou moins d'empressement, mais obéirent, et les trois hystériques se déshabillèrent promptement mais comme des automates et sans y mettre la moindre pensée malsaine. Il n'est pas sans intérêt de noter qu'une des quatre amorales n'a pas obéi aux suggestions de vol (n° 1 et 2) tandis qu'elle n'a fait aucune opposition à celles des séries 5 et 6, suggestions auxquelles elle aurait aussi bien obéi à l'état de veille. »

II semble à M. E. Magnin que, de ces six séries d'expériences, il est permis de déduire les hypothèses suivantes:

1°. — Les personnes jouissant d'une bonne santé physique et morale ne subissent aucune atteinte des suggestions faites dans le sommeil magnétique;

2°. — La volonté et la faculté de réaction contre les suggestions chez les gens sains physiquement et moralement semblent s'augmenter dans l'entraînement du sommeil magnétique, puisqu'elles arrivent à se réveiller sous la lutte de la suggestion et de leur conscience;

3°. — La conscience normale semble s'enrichir de strates de la subconscience, puisque réveillées, elles ont acquis un quelque chose qui ne leur permet plus de se laisser endormir;

4°. — Que si des sujets obéissent à des suggestions immorales ou délictueuses dans le sommeil magnétique, c'est que leur conscience normale leur aurait autorisé le même acte ou délit à l'état de veille;

5°. — Que les sujets présentant des troubles hystériques et s'endormant sans l'intervention des « forces inconnues » (magnétisme humain) c'est-à-dire hypnotiquement, ont une tendance à devenir de plus en plus suggestibles; en effet, au début, elles résistent, puis petit à petit elles acquiescent, mais toujours automatiquement et sans participation de la conscience normale.

C'est un plaidoyer en faveur du sommeil magnétique par opposition au sommeil hypnotique. Mais si le sujet hypnotisé — et nous pouvons ajouter le sujet endormi par

suggestion — est certes plus passif que le sujet magnétique, ce qui est d'observation courante, nous estimons que tous les sujets, quelle que soit l'influence à laquelle ils sont soumis (magnétisme, hypnotisme ou suggestion) peuvent, s'ils le désirent, conserver leur personnalité, leur libre-arbitre.

Pour nous résumer, la suggestion imposée est une véritable vivisection morale. Elle diminue le champ de la conscience normale. Elle augmente l'automatisme au détriment des facultés conscientes. Mais le sujet, s'il le veut, peut toujours lutter contre toute pression, contre tout viol de sa personnalité.

Au point de vue thérapeutique, il ne faut employer cette forme de suggestion brutale que dans les cas de nécessité absolue, et ces cas sont assez rares. Encore faut-il de son mieux, pour en modifier la nature le plus promptement possible, faire comprendre au sujet à qui on impose un ordre que celui-ci lui est nécessaire et lui donner des raisons logiques, capables de faire acquiescer sa volonté au désir de son suggesteur. La suggestion violemment imposée repose, en effet, trop souvent, sur une pétition de principe: la suppression non du mal, mais de la perception du mal, le changement de la manie qui est un automatisme en une volonté imposée qui est un autre automatisme. Plus la pression morale réussit, plus elle diminue le champ de la conscience normale.

Au point de vue éducatif, la suggestion imposée ne saurait absolument rien donner. Contraindre l'enfant à faire telle ou telle chose ne constitue pas une éducation. Ce n'est que par la douceur, par le raisonnement, qu'on peut faire fleurir les facultés latentes chez les enfants.

LA SUGGESTION DANS L'ÉDUCATION

Comment elle doit être comprise. La suggestion pédagogique: ses principes. — Suggestion et imitation. — Nécessité de lutter contre l'inertie de l'enfant, contre la dispersion de son attention, contre les mauvaises habitudes, contre ses vices héréditaires ou constitutionnels. —La véritable éducation. Tout enseignement doit conférer un pouvoir, augmenter les chances de s'adapter au monde. — Ne pas confondre suggestion et contrainte. — La suggestion pédagogique a pour but de développer l'intelligence. — Le regard; son influence sur l'enfant. — La gravité enjouée de la physionomie. — La puissance du silence. — La connaissance des réactions naturelles. — Ce qu'il faut suggérer à l'enfant: des pouvoirs pratiques de plus en plus élevés. — Qualités que doit posséder l'éducateur. — Résumé.

Pères et mères qui me lisez, maîtres, instituteurs, institutrices, vous désirez agir à votre gré sur vos enfants ou vos élèves pour leur plus grand bien; écoutez des gens qui connaissent les moyens à employer, qui les emploient chaque jour avec succès.

Nous vous demandons d'employer la suggestion. Ne vous y trompez pas. Il ne s'agit point de plonger les enfants dans le sommeil hypnotique; c'est le plus souvent très difficile et beaucoup parmi ceux qui se vantent de guérir tel défaut comme l'onychophagie, qui consiste à ronger ses ongles, ou telle autre perversion infantile, telle manie, tel vice bien

connu, sont ou des charlatans ou des naïfs. Les uns cherchent à tromper autrui, les autres se trompent eux-mêmes. Leurs prétendues guérisons sont peu durables. Est-ce à dire que l'emploi de la suggestion imposée brutalement, qu'elle soit exercée à l'état de veille ou en hypnose, soit inutile vis-à-vis des anormaux, des malades ? — Non, nous ne le prétendons pas. Mais nous pensons, en vertu de notre expérience, qu'une fois l'enfant anormal guéri par le médecin au moyen de l'hypnotisme, il faut lui appliquer de suite avec la plus grande rigueur les disciplines de la suggestion ordinaire, douée, raisonnée, la seule dont nous voulions nous occuper ici. C'est elle qui par sa force rendra définitifs les changements obtenus. Ces changements sont d'autant moins durables qu'ils ont été plus rapides et plus violents. Le médecin voit-il son œuvre détruite ? Il recommence; le malade a besoin d'excitations de plus en plus fortes, de plus en plus nombreuses. Il devient une chose. Sa volonté et son initiative disparaissent, et c'est elles précisément que nous prétendons former au moyen de la suggestion douée, à l'état de veille, la seule dont on doive user dans l'éducation.

Ecartez une autre confusion. Distinguez nettement la suggestion et l'imitation. L'enfant est un singe. Il imite tout ce qu'il voit faire, tout ce qu'il entend dire. Il imite le plus souvent avec une rare perfection. L'imitation est une loi de tout son être, puisqu'il manque d'initiative, de raison, et, comme le disent les anglais, de « self-government ». Evitons donc de faire tout ce qu'il ne doit pas faire, de dire tout ce qu'il ne doit pas dire, et faisons tout ce que nous voulons qu'il fasse, disons tout ce que nous voulons qu'il dise. L'enfant est un reflet, un miroir.

Le plus souvent, un observateur sagace devinera en l'écoutant tout ce que sont les parents. — Mais l'imitation à elle seule ne suffit pas. Sans doute, il serait délicieux d'éduquer, si l'on pouvait se contenter de donner des exemples excellents. Mais, si l'on se bornait à laisser l'enfant imiter, son éducation durerait trop longtemps et serait insuffisante.

Le recours à la suggestion s'explique parce qu'il est nécessaire de lutter:

1°. — Contre l'inertie de l'enfant;

2°. — Contre la dispersion de son attention;

3°. — Contre ses mauvaises habitudes;

4°. — Contre ses vices héréditaires ou constitutionnels.

1°. — Le plus souvent les enfants sont d'eux-mêmes inertes, inactifs; ce sont des cires molles. Quand l'imitation n'est pas pour eux séduisante, ils restent passifs. Or, il faut lutter contre cette passivité. Il n'est pas possible que nous donnions à l'enfant l'exemple d'apprendre à lire, à écrire, à compter, et mille autres qu'il est inutile de citer. L'enfant n'invente même pas ses jeux; il les reçoit pour la plupart de la tradition; et, à part quelques exceptions brillantes, il a besoin que l'on mette en branle sans cesse son activité. Nul âge plus que le sien n'est exposé à l'ennui. C'est donc de nous que, d'une façon régulière, il doit recevoir toutes les suggestions dont il a besoin.

2°. — Ajoutez que l'imitation est insuffisante chez lui, parce que l'attention se disperse

sans cesse. Elle est toute spontanée, très vive, mais peu durable. Impossible, à de rares exceptions près, que l'enfant imite des actes prolongés, compliqués, et surtout ceux qui nécessitent de la suite, de la méthode, qui constituent un ensemble. Nous devons nous substituer à lui pour assurer cette continuité dont il est incapable. Il le sait, il connaît son besoin. Nous le trouverons donc toujours prêt à nous écouter, si nous ne forçons pas ce besoin naturel. Loin de s'opposer à notre intrusion, il la désirera et nous témoignera sa reconnaissance, souvent de façon touchante, quand nous lui communiquerons des suggestions dont il verra le charme ou l'utilité.

3°. — Parfois l'enfant contracte, de mauvaises habitudes, à notre insu ou en dehors de nous. C'est alors que de vigoureuses, d'énergiques suggestions sont nécessaires pour réagir. Ici nous aurons plus de peine. Cependant nous réussirons, si l'enfant voit dans notre volonté une barre de fer rigide, inflexible, une nécessité inéluctable. Dans son intérêt, nous ne saurions nous montrer trop rigoureux, lorsqu'il s'agit de l'arracher à de funestes coutumes, à des dangers qui grandiraient avec lui.

4°. — Enfin certains enfants présentent des vices constitutionnels ou héréditaires. Vous constatez que votre enfant est lymphatique ou nerveux à l'excès; vous savez que son père ou sa mère avait telle maladie grave, ou telle déformation de caractère. Vous tremblez de voir apparaître chez l'enfant les conséquences de ces prédispositions. Resterez-vous désarmés ? — Non, il vous faut entreprendre la lutte pour assurer à l'être que vous aimez une vie normale, une vie heureuse. Il vous faut intervenir résolument, il vous faut un plan d'action. Tout le malheur des enfants... et des parents vient de ce que ce plan n'existe pas, alors qu'il n'en est pas de plus nécessaire, et qui devrait être mieux arrêté dans tous les cas, et surtout lorsque vous redoutez l'accomplissement de terribles fatalités.

La suggestion est donc nécessaire dans l'éducation. Mais elle a ses limites et ses conditions. Qu'est-ce qu'éduquer ? C'est évidemment développer dans une personne humaine tous ses pouvoirs physiques et moraux en vue de son mieux-être et du plus grand bien de tous ceux qui l'approcheront. La véritable éducation est à certains égards celle que les italiens du XVe et du XVIe siècle donnaient en créant chez tous les enfants bien doués la « virtù », c'est-à-dire la possibilité d exercer tous les métiers, de se livrer à tous les arts, de connaître toutes les sciences. Il faut lire la lettre de Léonard de Vinci à Ludovic Sforza, pour se rendre compte qu'il n'y avait point là une chimère, une utopie, mais une réalité séduisante au point que si aujourd'hui nous pouvions la comprendre et la reproduire, toute notre vie morale et sociale en serait transformée et deviendrait mille fois plus belle et meilleure. Mais soyons moins exigeants; proposons cet idéal en insistant sur la nécessité pour tout enfant d'apprendre le plus qu'il peut, de ne pas borner le champ de son activité. Un enfant est une force infinie dont le charme et la grâce sont dans l'indécision des promesses qu'il nous offre. Ce serait le mal comprendre que de ne pas permettre à toutes ses fleurs de fructifier. Mais il faut que nos suggestions dirigent cette force. Nous avons donc, parents ou éducateurs, des responsabilités redoutables. Toutes les fois que nous négligerons de donner aux enfants que nous dirigeons une suggestion utile, toutes les fois que nous ne nous appliquerons pas à développer ou à surveiller le développement de cette suggestion, nous en serons responsables vis-à-vis de l'enfant. Combien de petits désœuvrés souffrent de leur désœuvrement ! Combien de forces gâchées ! Observez un enfant lorsque vous lui confiez une tâche bien déterminée, une besogne qu'il vous a vu faire. Avec quelle conscience il s'en acquitte le plus souvent ! Une foule de petits travaux

qui ne le fatiguent pas lui paraissent très agréables. Vous ne devez pas l'en priver. Sachez varier ses occupations, les proportionner à ses forces. Ayez pour chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année, un plan très net, un but très arrêté. Peut-être pour l'exécuter aurez-vous besoin souvent d'apprendre vous même mille humbles choses que vous ignorez: tant mieux. Un enfant doit s'exercer à travailler le bois, le fer, à nettoyer son corps, ses habits, à faire tous les petits travaux de la maison. Il doit acquérir l'art de dessiner, de modeler, de chanter, de jouer d'un grand nombre d'instruments, de cultiver son petit jardin. Sans grande peine il y réussira, si vous savez vous y bien prendre. Le tout est d'avoir confiance en lui pour qu'il ait confiance en vous. Dites-vous que tout enseignement qui ne lui confère pas un pouvoir, qui ne développe pas sa dextérité manuelle, qui n'augmente pas ses chances de s'adapter au monde dans lequel il vivra, est mutile et dangereux. Supprimez-le ou demandez énergiquement sa suppression. En résumé, vous devez suggérer aux enfants le maximum d'activité et diriger ou faire diriger le développement de cette activité avec le plus de régularité, de méthode que vous le pourrez. Quand l'enfant imitera utilement, laissez-le faire, mais dites-vous bien qu'il est pour l'imitation des limites et des dangers, tandis qu'il n'en existe pas pour la suggestion bien comprise.

Ne confondez pas non plus suggestion et contrainte. Nous ne voulons pas faire des « bourreaux de jeunesse captive ». Toutes les fois que vous proposez à un enfant d'acquérir un pouvoir, il en est ravi, du moment où ses forces, sa santé le lui permettent. C'est à vous de l'amener à désirer l'acquisition que vous lui proposez en lui montrant par votre exemple les avantages qu'elle présente. II faut le plus qu'on le peut le devancer, lui indiquer la route à suivre; c'est alors que vous l'inciterez, que vous le suggestionnerez en lui montrant par des faits toutes les conséquences heureuses pour lui et les autres du pouvoir que vous allez lui conférer. Vous ne le rendrez point passif, au contraire; en développant chez lui l'énergie physique et morale, le courage, la sobriété, la tempérance, l'amour du travail, le goût d'une activité intense qui rend la vie mille fois plus longue et plus heureuse, vous le rendrez chaque jour plus libre, plus capable de se suffire à lui-même et de rendre service aux autres. Suggérer c'est, suivant l'étymologie, fournir discrètement des moyens d'agir, c'est libérer et non contraindre.

La suggestion a donc pour but dans l'éducation de développer l'intelligence. C'est au désir de comprendre qu'elle fait appel, et non, comme quelques-uns semblent le croire, à l'intelligence toute formée. La suggestion, comme la maïeutique de Socrate, sert d'accoucheuse aux esprits. Plus un enfant possède en lui de pouvoir intellectuel, plus il sera sensible à l'influence de ceux qui agiront sur son esprit. Ce pouvoir, c'est à nous de le trouver, de l'exciter, de l'amener à produire tous ses effets. Il n'est pas tout formé dans la tête de nos sujets comme Pallas Athéné dans la tête de Zeus. C'est une possibilité, non une réalité. Cette possibilité prend mille formes. A nous de trouver par des expériences répétées celle qui la première est prête à voir le jour. Tel aimera le calcul; tel autre, la poésie; celui-ci, les secrets de la physique, de la chimie; celui-là, un métier manuel, un art mécanique. A nous de découvrir ces inclinations, de les encourager, quand nous les sentons puissantes et utiles. L'important, c'est de ne pas nous croiser les bras, et de ne pas croire que notre besogne d'éducation se fera toute seule ou que d'autres la feront pour nous.

Voulez-vous la preuve que la plupart des parents et des maîtres ne connaissent pas leur métier d'éducateurs ? Qu'ils ne savent point user de la suggestion ? — Demandez à la plupart des enfants vers quatorze à quinze ans ce qu'ils veulent être plus tard. Ils ne le savent pas. C'est que ceux qui les entourent n'ont pas cherché à créer en eux des aptitudes, à deviner leurs tendances, à les encourager, à leur donner l'occasion d'agir, de se former, de se rendre utiles. L'enfant qui aura subi les suggestions nécessaires, c'est celui qui, sans forfanterie, sans outrecuidance, dira posément, quand on l'interrogera, ce qu'il veut être plus tard, quel but il se propose dans la vie, où il veut aller, et comment il y parviendra. Plus ce but sera élevé, plus la résolution sera ferme, plus vous aurez l'impression d'être en présence d'une force, d'un magnétisme personnel puissant, bon pour celui qui le possède et pour les autres.

Nous avons très brièvement distingué la suggestion éducative normale de l'hypnotisme, de l'imitation, de la contrainte. Nous avons justifié son emploi, nous avons montré son domaine et son but. Il nous reste à indiquer les moyens pratiques pour l'utiliser dans l'éducation et dans l'instruction. Nous appellerons éducation la formation physique et morale, instruction, la formation intellectuelle.

Toute suggestion doit être préparée longuement avant d'être mise en œuvre. C'est là un principe d'une importance capitale et que les éducateurs ne sauraient trop méditer. Dans l'éducation, il faut, moins que partout ailleurs, improviser.

Celui qui veut agir sur les enfants s'assurera d'abord avant tout de son regard. L'enfant est faible, il a peur d'être tyrannisé et il est prêt à devenir tyran à son tour. De ses yeux exercés il épie le regard de celui qui doit lui commander. C'est pour lui un livre où il lit mieux que dans aucun autre. Votre action sur un enfant dépend donc en grande partie de votre regard, de votre action magnétique. Peu importe que vous soyez grand ou petit, jeune ou vieux, beau ou laid, bien ou mal vêtu. Ce sont vos yeux qui comptent avant tout.

Aussi pour un maître la prise de contact est le moment essentiel. Il faut qu'il le sache et qu'il en tienne compte. Qu'il se dise bien que si son regard est ferme, dominateur, si l'on y sent le courage, l'énergie, la maîtrise de soi, s'il est puissant au point que les yeux cèdent et se baissent devant lui, il a toutes les chances du monde d'être obéi quand et comme il le voudra. De même pour les parents. Il faut que leurs yeux suffisent pour arrêter leur enfant, si emporté soit-il.

« D'un regard ma mère m'arrêtait », dit Victor Hugo, en parlant de ses plus violentes colères enfantines (Victor Hugo: Les Rayons et les Ombres, XLIV, Sagesse.). Mme Hugo mère savait bien son métier de maman.

Il est donc nécessaire d'exercer votre regard magnétique, et nous renvoyons sur ce point à la première partie du présent Cours.

Si, par hasard, il était des enfants que votre regard ne domine pas, n'hésitez pas à engager la lutte et vivement jusqu'à ce que le rebelle cède devant vous. Fixez-le obstinément et sans parler, jusqu'au moment où ses voisins à leur tour le regarderont et lui feront perdre contenance.

L'aspect de votre physionomie présente également une grande importance. Elle doit porter en elle la marque du courage; elle doit en imposer par sa gravité, par un air

impénétrable et mystérieux. Votre tête doit être haute. Vos yeux doivent fouiller sans cesse dans les regards de ceux qui sont devant vous; vous ne devez rien perdre de ce qui se passe; il est indispensable de deviner les pensées, les émotions les plus secrètes de ceux qui sont devant vous. Avec les enfants, c'est chose facile, puisque l'émotion domine chez eux, et que, comme l'a démontré W. James, les signes physiques de l'émotion sont sa vraie cause. Votre visage pourtant ne doit pas être sévère et renfrogné. On doit y lire l'aisance, la bonne humeur, l'enjouement. Vous devez être gai sans excès. Souvenez-vous que l'enfant aime à sourire à la vie « innocent et joyeux ». Prenez quelque chose de son âme pour le mieux dominer à force de le bien comprendre.

Si vous commandez, faites-le très brièvement. Evitez les mots ! Souvent, les gestes suffisent et valent mieux. Si l'enfant paraît résister à l'ordre ou ne pas l'écouter, ne bougez plus, ne parlez plus. Attendez que votre silence agisse sur lui, qu'il vous interroge, ou mieux encore qu'il vous témoigne par son attention muette qu'il est prêt à vous écouter. pas de cris. Combien de pères et de mères, combien de maîtres s'épuisent à crier inutilement. Les mamans surtout se perdent en sermons interminables, et nous avons vu parfois celui auquel s'adressent les plus touchantes de ces homélies continuer tranquillement à faire... ce qu'on lui reproche. Souvenez-vous de ce principe essentiel:

« Le silence est l'une des plus grandes forces de la suggestion pédagogique ».

Un de nos amis, nommé répétiteur dans un établissement où les élèves passaient pour des mauvaises têtes et des indisciplinés, demandait conseil à l'un de ses vieux collègues:

« Que faire, disait-il, pour en venir à bout ?

— Vous taire, répondit l'autre. »

C'est ce qu'il fit, et il réussit pleinement.

Un quatrième principe essentiel, pour suggestionner les enfants, consiste en ceci que vos paroles, votre conduite envers eux doivent être le plus exactement possible la conséquence de leurs actes. Voici ce que nous entendons par-là. Un très jeune enfant se heurte contre une table: il se fait mal; il approche sa main du feu: il se brûle. Désormais l'expérience le rend attentif. Il juge qu'il ne faut pas se heurter, qu'il faut prendre garde au feu. Faites en sorte que vos suggestions ressemblent à celles des choses, que l'enfant ait la conviction qu'il ne peut pas y échapper.

Voici quelques exemples donnés par Herbert Spencer dans son livre sur « l'Education ».

Un enfant ne range pas ses jouets, il cause du désordre. Presque tous ses pareils sont désordonnés, très désordonnés, parce qu'ils sont incapables d'une attention soutenue. Que font la plupart des mamans ? Elles grondent l'enfant et rétablissent l'ordre. Conséquences: l'enfant en veut à sa mère qui le gronde, parce qu'il ne comprend pas la nécessité de l'ordre, et il n'apprend pas ce que sa mère veut lui enseigner. La suggestion est artificielle, parce qu'elle n'est pas liée naturellement aux objets à propos desquels on doit la produire. Que ferez-vous donc ? — Vous prierez l'enfant de rétablir l'ordre. S il n'écoute pas, vous rangerez dans une armoire hors de sa portée le jouet qu'il laisse traîner. Vous ne vous fâcherez pas. Mais... — et voici l'essentiel — vous attendrez que l'enfant vous redemande

son jouet. Alors vous lui direz que vous n'avez pas le temps ni le désir de le ranger sans cesse, et vous le lui refuserez nettement, jusqu'à ce que, de lui-même, il vous promette de ne plus créer de désordre. Faites-le attendre jusqu'à ce que ses promesses paraissent sincères. Vous n'aurez point à crier et vous obtiendrez des progrès constants chez les enfants que vous dirigerez.

Faites de même si un enfant salit ou déchire ses vêtements: — vous n'avez pas d'argent pour en acheter de nouveaux, il doit les porter sales, s'il ne les nettoie pas lui-même; il doit les porter déchirés, jusqu'à ce que son amour-propre souffre profondément. Désormais, il sera plein d'attention. Ainsi toutes les fois qu'un enfant fait un acte que vous jugez mauvais, dangereux pour lui et les autres, ne vous emportez pas, restez froid, calme. C'est pour vous le moment de réfléchir. Demandez-vous quelles sont les conséquences naturelles et fâcheuses pour l'enfant que comporte son acte. Elles sont toujours nombreuses. N'en omettez aucune. Chacune d'elles est un pouvoir que la réalité vous confère. Nous laissons à votre ingéniosité le soin de trouver ces conséquences. Plus vous aurez formé votre esprit aux méthodes de l'investigation expérimentale, plus vous en découvrirez. Vous éprouverez un grand plaisir à le faire parce que vous constaterez les étonnants progrès que vous obtiendrez par ce procédé si simple des suggestions naturelles. Et les résultats que vous noterez contribueront à rendre votre vie intime de plus en plus heureuse, de plus en plus parfaite.

Remarquez en effet que, si vous employez notre méthode, l'enfant ne s'irritera plus contre vos ordres. Vous n'ordonnerez rien en effet, les choses commanderont à votre place. Vous serez très juste. Donc l'enfant vous aimera, car vous ne changerez jamais l'ordre donné, puisque vous l'aurez bien arrête en vous-même; vous ne promettrez pas des punitions folles, irréalisables. Gravez bien ceci dans votre esprit: ce qu'un enfant aime avant tout, c'est la justice. Pour vous faire adorer il faut, non pas être faible, mais être droit sans raideur. Vous devez représenter aux yeux des enfants que vous dirigez toute l'expérience du passé fondée sur les faits, sur la prévision que permet la connaissance de leurs lois. C'est votre sagesse et votre raison qu'ils aiment avant tout, parce que c'est d'elles qu'ils ont le plus besoin. Cette sagesse ne doit point être « menaceuse et mineuse », mais, comme le dit Montaigne, « belle, délicieuse pareillement et courageuse, ennemie irréconciliable d'aigreur, ayant pour guide nature, fortune et volupté pour compagnes ».

Suggérer, c'est gérer les esprits au nom de l'expérience et de la science. Toute suggestion qui n'est pas tirée de la nature des choses est dangereuse et condamnable.

Evitez de menacer l'enfant du croquemitaine, de l'apeurer par des histoires de revenants, de fantômes. Le merveilleux sera pour lui ce qu'il est pour vous : un plaisir de l'imagination, rien de plus.

Voilà donc les quatre moyens principaux dont vous disposez et dont vous songerez toujours à user pour être obéi:

1°. — Force du regard;

2°. — Gravité enjouée de la physionomie;

3°. — Silence absolu dans les cas de résistance ou d'inattention;

4°. — Suggestions naturelles substituées aux suggestions artificielles.

Vous êtes capable de suggérer l'enfant que vous voulez diriger. Qu'allez-vous lui suggérer ?

Nous vous l'avons indiqué déjà brièvement, mais nous devons insister.

Eduquer, c'est adapter l'individu au monde dans lequel il vivra. L'homme l'a emporté sur tous les animaux parce qu'il s'est mieux qu'eux adapté à l'univers. Il a, par le feu, par l'agriculture, par l'industrie, par la chirurgie et la médecine, développé ses moyens de se nourrir, de se protéger contre le froid ou le chaud, de se déplacer et de transporter les produits qui lui étaient utiles, de se prémunir contre la maladie.

Adapter votre enfant au monde dans lequel vous l'avez placé, c'est lui donner, autant que faire se peut, tous les pouvoirs dont disposent les plus habiles d'entre nous. Rien n'est donc plus dangereux que les études spéciales et théoriques. Nous l'avons dit: toute suggestion éducative qui ne confère pas un pouvoir, qui ne développe pas la dextérité manuelle ou morale, qui n'augmente pas les chances qu'a l'enfant de s'adapter au monde dans lequel il vivra, est inutile et dangereuse.

Regardez agir un tout jeune bébé de dix huit mois environ. Il prend les objets qu'il trouve à sa portée, il les met à sa bouche, il les palpe, les retourne, les éloigne, les rapproche, les manie en tous sens. Ne croyez pas que ce soit là un travail inutile pour lui. Il est en train de mesurer les distances, les dimensions; il adapte ses deux yeux pour perfectionner sa vision binoculaire, il développe son toucher, combine les données de ce toucher avec celles de sa vision et de son oreille. Ses mouvements inexplicables pour ceux qui l'entourent, ont un but précis, une utilité certaine. Faites en sorte que lorsqu'il sera livré à vos suggestions, il continue de même à s'adapter naturellement de plus en plus à cet univers. Usez de tous les moyens pour parvenir à ce but.

D'abord qu'il apprenne des métiers, qu'il sache travailler le bois, le fer. Efforcez-vous de le rendre adroit. Puis faites-lui connaître le monde où il vit, ce monde tout nouveau pour lui et si plein de merveilles. Familiarisez-le dès le jeune âge avec les lois de la physique et de la chimie. — Un enfant n'est gauche que parce qu'on ne l'exerce pas.

Développez aussi son corps. Il est bon d'user des jeux pour y parvenir. Il en est qui sont excellents. Formez l'enfant à tous les sports, mais sans excès. Les suggestions de l'utile, du vrai, du beau, du bien doivent l'emporter sur ce qui n'est que pur développement matériel. Exercez son courage. Habituez-le à n'avoir pas peur du danger. Vous augmenterez son magnétisme personnel en le rendant chaque jour plus hardi, sans qu'il cesse jamais d'être très prudent. Nous ne pouvons, on le comprend, entrer dans l'application détaillée de toutes ces suggestions. Nous nous contentons de les indiquer.

Même dans les études abstraites, que les suggestions viennent de l'expérience. Voulez-vous, par exemple, démontrer ce qu'est une fraction ? Prenez un morceau de papier, ou une pomme. Divisez-les en deux, en quatre, en six, pour montrer ce qu'on appelle une moitié, un quart, pour prouver que deux quarts valent une demie, et ainsi de suite. Les opérations compliquées sur les fractions apparaîtront dès lors comme très claires.

Voulez-vous démontrer que les trois angles d'un triangle valent deux droits: faites un triangle en papier, coupez ses trois angles et réunissez-les par le sommet pour prouver que leurs côtés extérieurs sont en ligne droite. La similitude des figures cessera d'être

ennuyeuse et difficile à saisir, si vous prouvez par un exemple simple mais saisissant, que dans deux figures semblables, comme celles qui sont représentées ici, les angles correspondants sont égaux, les lignes correspondantes sont proportionnelles. L'étude des aires ou des volumes doit être accompagnée d'exercices pratiques d'arpentage, de levers de plans, de mesure des vases.

De même, l'étude des arts doit toujours être faite par la pratique.

La suggestion, vous le comprenez maintenant, est donc le procédé essentiel dans l'éducation. Elle doit être longuement préparée, étudiée. Elle ne doit pas, sauf vis-à-vis des anormaux, aller jusqu'à la suggestion imposée. Elle se distingue de l'imitation qui est partielle, passive, souvent peu raisonnée, presque toujours laissée au hasard. Elle suppose un magnétisme personnel intense, un calme imperturbable, une parfaite maîtrisé de soi. Elle exige que l'éducateur se soit préparé de longue main à jouer son rôle, puis qu'il ait minutieusement arrêté le plan d'ensemble de toute l'éducation qu'il veut donner, et réglé l'usage méthodique des années, des mois, des jours, des heures. L'enfant comprendra dès lors qu'il est guidé. Inutile de lui révéler les détails de votre plan. Laissez-lui le plaisir de varier ses exercices. « II ne faut pas, on l'a dit, qu'il se défie de son cerceau ou de sa poupée. » Cette éducation exige des connaissances assez étendues et surtout une formation pratique. C'est celle que l'enfant estime le plus: voyez son goût pour les bateaux, les chemins de fer, les mécaniques, Constatez que le plus souvent ses jeux sont des imitations de la plupart des métiers ou des arts. Il aime à imprimer, à mouler, à colorier. Lui-même nous révèle quelles suggestions il préfère et comment il désire qu'elles lui soient données. C'est de l'expérience que viendront vos leçons; c'est à l'expérience que vous demanderez les règles de votre justice et de votre sévérité.

Par de telles suggestions, vous obtiendrez la confiance de l'enfant et son affection. Vous les obtiendrez, entendez-vous bien, sans les chercher. Cette sollicitude dont vous entourerez le petit être que vous voulez rendre parfaitement bon, juste, heureux, puissant, bienfaisant, il vous la rendra de son côté, et vous paiera très largement.

La suggestion dans l'éducation doit être continue, vigilante, prévoyante. Elle doit tisser autour de l'être sur lequel elle agit un réseau invisible pour lui, et qui en entravant le moins possible sa liberté, prépare le développement de cette liberté même en suscitant sans cesse des initiatives dans toutes les directions. Ainsi, peu à peu, cet être qui obéissait à son imagination, à ses émotions, à ses réflexes et à ses instincts, leur commandera par la raison, le sentiment, la volonté. Toutes les suggestions de votre personnalité formeront la sienne. Il vaudra ce que vaudront vos suggestions elles-mêmes. Plus et mieux vous vous serez développé, plus vous aurez de savoir et de pouvoir et plus en acquerront les enfants que vous dirigerez, plus cette direction sera pour vous agréable. Vous serez payé de toutes vos peines comme l'abeille qui de son mieux a rempli de son miel odorant une belle cellule blonde.

image

Fig. 238. — Importance suggestive de l'image dans l'éducation

Dès son jeune âge, et par des démonstrations simples, l'enfant doit être familiarisé aux études abstraites. Voici un dessin qui lui fera comprendre la similitude de deux dessins à

des grandeurs différentes.

Nous croyons utile de dégager les idées essentielles de ce chapitre :

La suggestion dont use l'éducation n'est pas, sauf vis-à-vis des anormaux, la suggestion imposée, qu'elle soit exercée pendant la veille ou en état hypnotique.

Elle ne se confond pas non plus avec l'imitation qui est passive, car la suggestion active est nécessaire pour lutter:

1°. — Contre l'inertie des enfants;

2°. — Contre la dispersion de leur attention;

3°. — Contre leurs mauvaises habitudes;

4°. — Contre leurs vices héréditaires ou constitutionnels.

La suggestion éducative se propose de développer fous les pouvoirs physiques et moraux de la personne humaine, c'est-à-dire de former la personnalité.

Elle est donc l'ennemie de la contrainte, elle se donne pour but de rendre l'être sans cesse plus capable de se suffire à lui-même et d'aider autrui. Elle cherche à grandir l’intelligence chez l'enfant, en découvrant ses inclinations, et en les dirigeant dans le meilleur sens.

Elle suppose:

1°. — La force du regard;

2°. — La gravité enjouée de la physionomie;

3°. — La puissance du silence;

4°. — La connaissance des réactions naturelles.

Il faut toujours suggérer à l'enfant des pouvoirs pratiques, d'abord très humbles, puis de plus en plus élevés, mais qui le rendent toujours plus capable de mieux s'adapter au monde dans lequel il vit.

La suggestion éducative suppose chez celui qui l'emploie la science la plus élevée et la plus pratique, la sagesse la plus haute, un magnétisme personnel très puissant; elle a pour conséquence la création d'une personnalité d'autant plus belle et plus pleine d'affectueuse reconnaissance que son créateur aura pris plus de soin pour la former.

LA SUGGESTION DANS LA VIE SOCIALE

Suggestibilité des masses. — L'entraînement de la foule peut devenir criminel. — Crimes par contagion psychique. Epidémies de meurtres. — Nous sommes tous victimes de l'ambiance, mais à des degrés divers. — Suggestions collectives. Actes héroïques. Epidémies de sorcellerie, de convulsions, de suicides. — Hallucinations collectives. Le vaisseau fantôme.

De l'individu, passons à la collectivité. Nous allons voir combien elle est suggestible.

Il arrive que nous sortons sans but, ni pensée déterminés. Qu'il se produise un mouvement de foule, la curiosité nous entraîne. Nous nous mêlons au mouvement. Si celui-ci se prolonge ou s'il prend quelque violence, il peut se faire que nous-nous trouvions entraînés par lui. La foule vient-elle à crier, à gesticuler ? Le grand nerveux fait comme elle, gagné par une-sorte de vertige qui le place dans un état véhément.

Le fait devient patent dans les agglomérations où le public est en état de parfaite réceptivité.

Au cinéma, par exemple, une attente dans l'obscurité rend la foule entièrement passive. Qu'un mauvais plaisant crie: Au feu ! il aura vite fait de susciter une panique.

Au théâtre, le rideau tarde-t-il à se lever ? Un premier spectateur impatient frappe du pied, bientôt dix, vingt, toute la salle frappe également. Nous ne désirons peut-être pas avec ardeur voir la pièce mais, si le mouvement se généralise, nous y prenons part sans même y songer.

Qu'une panne de métro immobilise les voyageurs sur le quai plus longtemps qu'ils ne voudraient et les voici qui se bousculent, s'écrasent quand le convoi libérateur entre en gare,

Bien souvent, nous ne sommes nullement pressés et nous serions plus à notre aise dans la rame suivante. Il n'importe. Entraîné par l'exemple, nous nous précipitons, nous bousculons.

Dans des circonstances où il y a un réel danger, l'entraînement peut devenir criminel. Dans l'incendie du Bazar de la Charité et dans mille autres cas similaires, la foule s'est affolée et au lieu de chercher à créer des dégagements, à ouvrir des portes de sortie, elle s'est ruée en masse vers des issues trop étroites. Hommes et femmes, sauvagement, se sont piétinés, égorgés. La bête humaine déchaînée laisse reparaître tous ses bas instincts.

Ces circonstances dramatiques sont heureusement fort rares. Mais il est certain que nous sommes souvent victimes de courants d'idées qui ont peu de rapports avec les nôtres.

Le journal que nous lisons quotidiennement déteint sur nous. Mieux encore, cette influence suggestive apparaît dans les affaires politiques célèbres qui accaparent l'opinion. Les esprits s'échauffent; des partis se créent; la lutte devient ardente.

Les mêmes personnes d'ailleurs sont sujettes à des revirements d'opinion. Le départ de Napoléon pour l'île d'Elbe avait été salué comme une délivrance par nombre de familles lasses de la guerre. Cependant, quand l'Empereur revint, le délire public fut indescriptible et ceux même qui l'avaient rejeté ne virent en lui que l'image de la France glorieuse.

On n'a pas besoin d'être Napoléon — ce qui est rare — pour être acclamé. Un orateur qui parle bien ou même qui sait seulement se faire écouter tient son auditoire suspendu à ses lèvres. On l'écoute, on l'acclame, on adopte d'enthousiasme les propositions qu'il fait et quelquefois, après un temps de réflexion, on se demande ce qui a bien pu nous émouvoir à ce point.

Cette emprise de l'orateur est grande dans les réunions politiques, surtout dans les milieux populaires. Les hommes pris sous le charme s'agitent, s'emportent, accomplissent des actes, — voire des crimes — que dans leur état normal ils n'accepteraient même pas en pensée. Ils sont entraînés par la suggestion que chacun répète et amplifie. Et, bientôt, la foule ne forme plus qu'une unité débordante et brutale que Renan dans ses Dialogues philosophiques personnifie dans le terrible et monstrueux Caliban.

B. Sydis dit très justement de la suggestion faite dans les groupements sociaux:

« La suggestion faite à une foule en délire par son maître se répand comme un incendie. Elle va de l'un à l'autre, augmente progressivement de force et finit par acquérir une telle puissance qu'elle porte la foule à des actes de frénésie, à une excitation folle.

image

Fig. 239. Une affiche suggestive

Au début de la guerre, la Grande Bretagne était sans armée et elle avait besoin d'hommes. Avant que fut voté le service obligatoire, elle dut faire appel aux volontaires. Il fallut les faire sortir de la foule. Dans ce but, un très grand nombre d'affiches, apposées de toutes parts, portèrent leur suggestion. Dans celle-ci. Lord Kitchener, ministre de la guerre arrête du regard le passant et souligne d'un geste décidé ces paroles: « Tous êtes l'homme que je veux: »

image

Fig. 240. — Quelques affiches suggestives

Elles furent apposées en Grande Bretagne, dans les premiers mois de la guerre, pour décider les jeunes gens à s'enrôler.

— Affiche de gauche: « Rallions-nous autour du drapeau: il nous faut encore plus d'hommes. »

— Au centre: « Ne vous attardez pas à regarder ceci: Allez à leur secours. »

— A droite: « Engagez-vous. Répondez maintenant à l'heure où votre pays à besoin de vous. »

image

Fie. 241. La Suggestion pur l’image.

Autres affiches apposées par nos alliés. De gauche à droite:

1re affiche. — « Qu'est-ce qui, pour finir terminera cette guerre ? Des hommes entraînés: c'est votre devoir d'en devenir un. Engagez-vous maintenant. »

2e — Garde à avons garçons ! Engagez-vous aujourd'hui ! »

3e — « Souvenez-vous de la Belgique ! Engagez-vous aujourd'hui. »

4e — « Pourquoi n'êtes-vous pas en kaki ! Vous serez demandé. Engagez-vous de suite. »

5e — « L'Angleterre lutte pour la liberté de l'Europe et pour défendre vos mères, vos

femmes, vos sœurs des horreurs de la guerre. Engagez-vous maintenant. »

« A mesure que la foule accepte les suggestions et les réalise, son effervescence devient plus grande; chaque accès nouveau est suivi d'un paroxysme plus violent de délire démoniaque. La foule ressemble à une avalanche: plus elle roule, plus elle devient formidable et dangereuse. Toute idée suggérée par le héros, le chef, le maître du moment, est acceptée par la masse et se transmet d'homme à homme jusqu'à ce que les cerveaux soient saisis de vertige, jusqu'à ce que les intelligences soient troublées. Dans la foule déchaînée, chaque individu exerce son influence sur son voisin dont il subit à son tour l'action; le flot des suggestions s'enfle jusqu'à ce qu'il atteigne une hauteur effroyable. »

Ces suggérés sont quelquefois poussés aux pires actions, aux crimes les plus abominables par contagion psychique.

Les massacres de septembre 1792 en sont la preuve chez nous. Mais les pires épidémies de meurtre se sont produites en Russie. C'est là que, de longue date, les actes les plus insensés de ce genre ont été commis: pogroms de juifs ou assassinats de nobles. La répression donne à ces actes un caractère plus exalté et plus mystique. Ceux qui jetaient des bombes se prenaient pour des martyrs et leur opinion était partagée par nombre de gens.

Devant tant de crimes perpétrés, Bechterew rappelle ce qu'a dit Kouzmine Karavaïew, dans un discours à la première Douma:

« Les assassinats politiques contemporains diffèrent sensiblement de ceux qui eurent lieu entre 1860 et 1880. A cette époque là, il n'y avait pas de cas où l'analyse ne dégageât un calcul calme et froid, la préméditation, la conscience de l'acte; les crimes politiques actuels représentent un autre ordre de faits. Quand on tue un sergent de ville, quand on assassine des soldats à leur poste, quand des enfants et des lycéens tirent des coups de feu et jettent des bombes, impossible de ne pas reconnaître que nous sommes en présence d'un phénomène épidémique, d'une forme spéciale de psychose collective. De même qu'il existe des épidémies de suicide, de même il existe des épidémies de meurtre. »

Les groupements révolutionnaires sont des foyers où s'entretiennent, s'amplifient les plus mauvaises suggestions. On y cultive une atmosphère mauvaise.

En Russie, en 1903, les meurtres commis par leurs émissaires furent particulièrement nombreux, ce qui fit dire au Docteur Ibankow:

« Le microbe de la haine, qui y a été semé, n'a pas levé en vain. Il a produit une atmosphère impossible à respirer, pleine d'exaspération, de fausses interprétations et de rumeurs de toute sorte, de doute absolu du lendemain; la bête humaine s'est réveillée. Il s'est répandu dans l'air comme une odeur de cruauté, de violence, de ressentiment. De Kischinew, la contagion de haine, de défiance et de dissension s'est colportée partout en se renforçant progressivement, au fur et à mesure que croissaient les répressions administratives qui, opprimant la population, l'amenaient à un état voisin de la panique et très favorable à l'accession de toutes les contagions mentales. »

image

Fig. 242. — Autre affiche de guerre

« Etes-vous dans ceci ? », souligne le texte anglais. L'affiche tente de suggérer au flâneur que sa place est dans l'armée ou à l'usine.

Au début de la guerre, nous avons vu la foule dans un état d'excitation confinant à la fureur: des personnes qui n'avaient rien d'allemand furent maltraitées et des maisons de commerce parfaitement françaises furent dévastées par la foule, sur un simple soupçon, sans même l'appât de la cupidité, car on détruisait sans rien prendre. Nous avons vu des français honorablement connus, qui traités de « boches » par un pochard ou un enfant, faillirent être lynchés. La surexcitation de la foule s'accrochait au premier prétexte pour se donner carrière contre tout ce qui pouvait rappeler nos perfides ennemis. S l'on avait pris à part n'importe lequel de ces enragés, on l'aurait aisément convaincu que ce qu'il faisait était absurde, mais il n'eût pas été prudent de se poser seul en défenseur des personnes attaquées.

Certes, nous sommes victimes de l'ambiance, mais nous le sommes à des degrés divers.

Beaucoup de criminels sont des impulsifs, des demi-fous et les criminalistes ont fort à faire pour décider si tel malfaiteur a agi de son propre mouvement ou s'il a subi une impulsion quelconque. Chacun subit, plus ou moins, la suggestion du milieu auquel il appartient. Les rôdeurs de barrières n'entendent pas parler d'autre chose que de vols, de crimes, d'agressions et ils y ajoutent une sorte de gloire qui peut très bien avoir son attrait pour des cerveaux faibles et mal équilibrés. Il est vraisemblable que beaucoup de ces escarpes, s'ils avaient été isolés de ce milieu funeste et placés dans de meilleures conditions éducatives, auraient fourni une carrière honnête, car le tempérament le plus mauvais peut être modifié et amélioré par une ambiance suggestive bien comprise.

Certains auteurs vont plus loin et reconnaissent dans tout crime une impulsion extérieure.

Ainsi Tarde dit: « La difficulté n'est pas de trouver des crimes collectifs, mais de découvrir des crimes qui ne le soient pas. C'est au point qu'on pourrait se demander s'il y a des crimes vraiment individuels, de même qu'on s'est demandé s'il y a des œuvres de génie qui ne soient pas une œuvre collective. »

Ce mot nous amène à des suggestions collectives qui ne sont pas des crimes, loin de là, mais des actions belles et nobles.

A la guerre, quand toute une armée brave les pires dangers, quand une troupe entraînée par le geste de son chef se précipite à l'assaut, il n'existe plus d'individualités, mais une seule âme, un seul cœur, une seule voix. Certes, beaucoup de ces hommes, considérés isolément, sont des héros, mais pris en collectivité, la valeur individuelle est multipliée par l'élan du nombre. Bien souvent, il n'est pas d'obstacle qui résiste à ce torrent d'enthousiasme. Ainsi furent écrites les plus belles pages de gloire.

Nous pouvons rapprocher de ces faits les épidémies de sorcellerie, de convulsions, de

suicide. Au Moyen-Age, certains actes de sorcellerie, particulièrement monstrueux, avaient attiré l'attention des pouvoirs publics et la justice de ces temps était féroce dans ses répressions.

Dans les procès de sorcellerie, les pires délations et les pires racontars étaient admis comme preuve. Le plus extraordinaire, c'est qu'il se trouvait des sorciers et des sorcières, assez suggérés par la gloire de cette mort épouvantable, qui allaient d'eux-mêmes se livrer aux bourreaux. On a même vu des juges comme Nicolas Remi, qui après avoir condamné plus de mille malheureux, se reconnaître eux-mêmes sorciers et se condamner à mort pour avoir commis des sortilèges tout imaginaires. Il semble que l'autosuggestion ne puisse guère aller plus loin.

Précédemment nous avons montré le pouvoir de l'autosuggestion. Il est certain que la pensée a une action profonde sur notre organisme. Comme toute force, elle peut-être organisatrice on désorganisatrice.

On se souvient de l'étrange affaire dite des « diables de Loudun ». Pour perdre un prêtre mal en Cour, toutes les Ursulines d'un couvent se donnèrent pour possédées et, l'entraînement psychique aidant, elles se mirent à produire les phénomènes les plus étranges attribués à la possession: paroles et discours en des langues inconnues de la personne qui parle, attitudes bizarres — celles des hystériques en crise, — gesticulations effrénées, insensibilité partielle ou totale, enfin tous les symptômes de la grande hystérie, généralisée par contagion et dont l'aspect suffit à condamner le malheureux Urbain Grandier.

Des faits de même ordre se produisirent dans le cimetière Saint Médard, autour de la tombe du diacre Paris, auquel le populaire attribuait des vertus miraculeuses. Plus les miracles étaient interdits, et plus ils se reproduisaient. Des pénitents, au cours de crises violentes, se faisaient infliger des supplices atroces, se laissaient crucifier ou flageller non seulement sans paraître souffrir, mais encore avec toutes les manifestations extérieures de la joie. On les laissa en repos et l'enthousiasme s'éteignit en même temps que la persécution.

A côté de ces épidémies de convulsions, il y eut des épidémies de suicides, heureusement assez rares. L'une des plus connues est celle qui se produisit chez les jeunes filles de Milet. Elle fut si forte que les magistrats ne savaient comment enrayer le fléau. L'oracle leur ordonna d'exposer nu le corps des délinquantes: la pudeur des jeunes filles réagit contre la contagion de l'exemple et l'épidémie cessa comme par enchantement.

Plus près de nous, on cite la fameuse guérite de Boulogne. On sait qu'un soldat de Napoléon, placé dans cette guérite, se tua pour quelque chagrin dont il était obsédé. Depuis, tous les soldats que l'on mettait en faction dans cette fameuse guérite se suicidaient à qui mieux-mieux. L'Empereur qui ne perdait pas son temps à discuter les cas de névrose, fit disparaître la guérite et placer le poste dans un autre endroit. Personne ne se suicida plus.

Enfin, citons pour terminer, les cas d'hallucinations collectives, Les personnes présentes, sans s'être concertées, voient des objets inexistants avec autant de certitude que s'ils existaient.

Nous pourrions citer d'innombrables cas. Nous n'en placerons qu'un seul sous les yeux

de nos lecteurs (Cité par Bechterew, in: La Suggestion dans la vie sociale.). Il souligne le processus de l'hallucination visuelle collective.

Le fait remonte à 1846.

La frégate Belle-Poule et la corvette Berceau avaient été assaillies par une effroyable tempête près des îles de la Réunion. La première en était sortie, mais elle avait perdu de vue la corvette. Jugeant inutile de la chercher en plein Océan, elle s'était dirigée vers un point de rendez-vous convenu d'avance, près de la côte orientale de Madagascar, à l'île Sainte-Marie. La corvette ne s'y trouvait pas; toutes les recherches de la frégate à proximité demeurèrent stériles. Naturellement, l'équipage de la Belle-Poule entra, dès ce moment, dans une période d'attente poignante. Un mois entier se passa dans cette douloureuse tension d'esprit.

Soudain, par un après-midi brûlant et ensoleillé, la vigie du grand mât signalait à l'Ouest, près du rivage, un bâtiment démâté. L'équipage, tournant ses regards vers le point indiqué par la vigie, fut persuadé que la communication de la vigie était exacte.

Il va de soi que l'événement provoqua une émotion intense et générale; elle s'accrut encore quand on eut, à l'unanimité, constaté qu'on avait devant soi non un bâtiment brisé, une épave, mais un radeau chargé d'hommes et remorqué par des chaloupes qui faisaient des signaux de détresse. Cette apparition persista pendant quelques heures. A tout instant, les détails de cette scène terrifiante devenaient plus précis et plus clairs.

Sur l'ordre du commandant, on envoya, au secours de ces malheureux, le croiseur Archimède qui se trouvait dans la rade. Le jour tirait déjà à sa fin et la nuit australe commençait à tomber quand l'Archimède parvint à son but. Tant qu'il n'eut pas touché l'épave, l'équipage de l'Archimède ne cessa de voir les naufragés sur le radeau, il avait même entendu des cris d'appel, assourdis par le bruit des rames. Cette surprenante illusion ne s'évanouit que lorsque les chaloupes mises à la mer par le croiseur arrivèrent sur l'objet que l'on avait pris pour le radeau: c'était un amas d'arbres informes arrachés du rivage et apportés là par le courant. Cette constatation ruina le dernier espoir que l'on eût de revoir le Berceau qui, d'ailleurs ne reparut jamais.

Fait typique d'hallucination collective et qui ne saurait être mis en doute. Très justement, Bechterew nous démontre comment s'est créé progressivement la suggestion visuelle.

« II est certain, dit-il, que les événements pénibles par lesquels avaient en mer passé les équipages de l'Archimède et de la Belle Poule avaient vivement surexcité leurs nerfs et que l'inquiétude, la crainte du destin réservé aux trois cents compagnons qui se trouvaient sur le Berceau avaient énormément coopéré à imprimer à leurs esprits une certaine direction. Naturellement toutes leurs pensées convergeaient vers l'hypothèse de la perte possible de leurs infortunés camarades. Toutes les conversations aboutissaient au même thème. Et c'est juste à ce moment que la vigie signalait à l'horizon, au couchant, un étrange objet aux contours imprécis. Sous l'influence de l'idée de la corvette, l'image de cette dernière se reconstruit à leurs yeux. Il apparaît au loin, dit la vigie, un bâtiment brisé; ces seuls mots suffisent pour suggérer à tous la même illusion. C'en est fait, cette illusion suggérée va poursuivre son développement. II s'établit un échange d'idées sur l'objet qu'on voit. On se rallie unanimement à l'opinion que ce n'est pas une épave, que c'est un radeau

chargé de monde et remorqué par des chaloupes qui font des signaux de détresse. Cette illusion et cette hallucination générales se prolongent jusqu'au moment où les chaloupes de l'Archimède, envoyées en reconnaissance, s'enfoncent dans un épais feuillage d'arbres qui flottent. »

Ces faits de contagion mentale montrent quel rôle énorme la suggestion joue dans la vie sociale. Cette suggestion agit puissamment parce qu'elle passe inaperçue au moment où elle s'impose. Le cerveau n'étant pas mis en éveil ne lui résiste pas.

LA SUGGESTION INDIRECTE

Mécanisme psychologique de la suggestion indirecte. — Le cerveau humain est une merveilleuse et bien étrange machine. — L'inoculation au psychique d'idées, de sentiments, d'émotions, à l'insu, de l'attention volontaire. — Comment il est possible d'influencer par la parole l'inconscient. — Résultats pratiques.

Le directeur de l'usine humaine, nous l'avons vu, est le conscient. Mais il lui serait impossible, si capable soit-il, de remplir sa tâche s'il n'était aidé sans cesse par un sous-directeur. Ce suppléant, c'est l'inconscient.

Jusqu'ici, nous avons envisagé les moyens dont nous disposons pour agir sur le conscient: suggestion imposée et suggestion raisonnée. Mais il nous est possible d'influencer l'inconscient grâce à une nouvelle méthode suggestive que nous avons mise au point et que nous appelons la suggestion indirecte.

En quoi cette nouvelle technique consiste-t-elle ? Précisons tout d'abord, pour bien délimiter le problème, que la suggestion indirecte s'exerce par la parole. Elle pénètre dans le champ mental avec d'autant plus de force que la personne soumise à cette action est plus intelligente.

Son but est d'influencer une personne à son insu. Endormir ou profiter du sommeil naturel pour utiliser ce mode d'influence serait contraire au but visé. IL faut que la personne à suggérer soit à l'état de veille.

Mais, direz-vous, si la personne est éveillée, comment l'influencer par la parole sans qu'elle sans doute ? C'est précisément là le point délicat.

Pour saisir le mécanisme de la suggestion indirecte, il faut nous rendre compte que, dans la vie journalière, nous n'avons la notion que d'une infime partie de tout ce qui entre dans notre champ mental,

Des milliers et des milliers d'impressions, de perceptions pénètrent en nous sans que nous en ayons conscience. Une foule infinie de notations s'enregistrent dans notre inconscient et constituent un trésor que nous ignorons.

Nous sommes des êtres essentiellement distraits. Et, d'ailleurs, serions-nous doués d'une attention la plus vive qu'il nous serait impossible de voir, de noter, d'enregistrer tout ce qui frappe nos sens. L'inconscient est un collaborateur précieux qui décharge le

directeur d'une besogne écrasante.

La suggestion indirecte cherche donc à influencer l'inconscient sans que le conscient s'en rende compte. Elle profite pour s'exercer d'un moment où le contrôle volontaire est diminué. L'être distrait accueille sans la discuter la pensée qui lui est soumise. Cette pensée pénètre dans son inconscient, s'y installe, s'associe à d'autres pensées entrées précédemment. Cet apport, s'il est renouvelé, modifie insensiblement la qualité particulière des réserves mentales accumulées. Il s'ensuit chez l'être ainsi suggéré une modification progressive de sa manière de voir, de raisonner, de penser.

Prenons un exemple qui rende sensible le mécanisme psychologique de cette suggestion.

Vous vous promenez paisiblement dans une grande artère de la cité. De-ci, de-là d'immenses affiches s'offrent à votre vue. L'une d'elles fait connaître les qualités du chocolat X... Cette affiche tombe sous vos regards; cependant, elle n'immobilise pas votre attention. Préoccupé que vous êtes, vous poursuivez votre chemin, sans réfléchir en quoi que ce soit au produit alimentaire vanté par l'affiche. Pourtant, à votre insu, quelque chose s'est inscrit dans votre intellect. Sans vous en rendre compte vous avez enregistré une image mentale et celle-ci est mise en réserve dans quelque coin obscur de votre cerveau. Plus vous passerez devant cette affiche du chocolat X... et plus l'image mentale se gravera dans votre esprit. Qu'un jour, vous entriez chez un épicier pour acheter du chocolat, entre les nombreuses marques qui vous seront proposées, vous choisirez le chocolat X... dont le souvenir vous revient à ce moment. L'idée qui s'est, à votre insu, emmagasinée dans votre inconscient réapparaît sans que vous ayez à faire aucun effort.

Le Docteur Gaston Durville a dit avec infiniment de justesse:

« Le cerveau humain est une merveilleuse et bien étrange machine. En lui naissent, s'associent et se conservent des pensées si nombreuses et si diverses qu'il ne peut pas même avoir conscience de toutes; il en oublie beaucoup; d'autres qu'il croit oubliées ne sont que classées dans un coin de la subconscience; il en a d'autres, enfin, qu'il ne soupçonna jamais. Dans un cerveau humain, c'est tout un monde de connaissances qui s'entassent, se combinent, puis semblent partiellement s'évanouir pour reparaître encore.

« Quelle extraordinaire organisation microscopique encore mal connue permet tant de variétés infinies dans les manifestations intellectuelles ! Quelle remarquable précision physiologique permet l'apparition de tant de productions harmoniques, nobles et belles, et de tant d'autres dissonantes, fades, ou franchement laides. Quel est l'invisible et extraordinaire pianiste qui touche avec tant d'assurance les notes de notre clavier cérébral ! Et pourquoi tant de cerveaux si différents dans une société ! Pourquoi tant de diversité même dans un même cerveau ! Chaque heure qui passe, chaque minute, chaque seconde, assistent à l'apparition d'une foule d'idées diverses en apparence; et ce cerveau, cette inlassable machine à penser, ne s'arrête pas même la nuit.

« L'homme est fier de sa tumultueuse production d'idées; et devant elle il s'illusionne. Il s'illusionne lorsque, méditant sur ses propres pensées, il a la douce naïveté de croire qu'il les a lui-même enfantées.

« Non, se croire l'auteur des idées, même simples, qui viennent à l'esprit, ce n'est pas

seulement de la naïveté, c'est de l'ignorance. Nos pensées nous viennent du dehors; les premières nous ont été apportées par les premières excitations qu'ont reçues nos sens. Par exemple, l'idée très simple d'une bougie et de son rôle ne s'est créée en notre esprit que lorsque nos yeux ont pu voir l'objet d'une bougie, et lorsque nos petites mains enfantines en ont touché le contour, senti la chaleur de la flamme; l'idée bougie nous a été ainsi imposée par nos sens, nous ne l'avons pas créée. Toutes nos idées concernant le monde physique en sont là; et si nous pénétrons dans le monde intangible nous trouverons encore la même loi.

« Nos pensées nous sont imposées par tout ce qui nous entoure, par la famille qui nous a vu grandir et qui nous a éduqués, par l'école où nous avons reçu l'instruction, par la société où nous sommes mêlés, par la maison où nous vivons, par tout, par tous. Nos pensées sont un reflet, le reflet de notre temps: ce sont des échos qui, comme l'écho des bois, répètent la phrase qui est dans l'air. Je trouve nos cerveaux assez comparables à ces résonateurs construits par Helmholtz, qui entrent en vibration quand vibre celui sur lequel ils sont accordés. Mais ce sont des résonateurs merveilleux: tandis que les boîtes de cuivre de Helmholtz rendent la même note que celles d'où partit le son initial, nos pensées quoique déclenchées par les pensées de l'ambiance peuvent en être toutes différentes. C'est qu'en effet l'idée imposée à nous par notre ambiance n'est pas tout de suite restituée sous forme d'une pensée semblable : elle s'emmagasine dans le cerveau à côté d'autres pensées acquises antérieurement, elle se combine avec elles, se transforme, se classe. Plus tard, dans un jour, un mois, un an, vingt ans peut-être, elle reviendra du fond de la subconscience, associée à d'autres idées, modifiée par les pensées reçues depuis; et elle aura l'air d'une idée originale, d'une idée neuve. En réalité, elle sera simplement une suggestion enregistrée de longue date.

« Cette influence remarquablement intense qu'exerce notre milieu sur nos pensées est assez connue. L'enseignement que reçoit l'enfant à l'école ou dans la famille laisse dans la façon dont il pensera plus tard une trace indélébile; semblable influence s'exerce dans tous les âges et sur tous les individus.. Le cerveau est avant tout un appareil enregistreur, sa tendance naturelle est donc d'accepter ce qui s'offre à lui. Qui serait assez fou pour oser dire qu'il n'a jamais imité, jamais obéi, c'est-à-dire qu'il n'a jamais été influencé ?

« La moindre sensation, la moindre idée qui frappe nos sens ou notre cerveau est une puissance dont le vulgaire n'a pas conscience: la vue d'une chose belle nous impose l'admiration, celle d'un crime nous impose l'horreur, et cela parce que nos acquisitions passées nous ont accoutumés à l'admiration du beau et à l'horreur du crime. Le moindre son, le moindre mot prononcé auprès d'un individu, sans même parfois qu'il ait paru y prêter l'oreille, est une cheville qui s'enfoncera plus ou moins profondément dans son cerveau et qui pourra influer sur tout le cours de ses pensées. Le mot victoire, prononcé comme il faut au soldat à la guerre, incruste en son cerveau l'énergie qui lui fera soulever des montagnes, comme celui de déroute glace le sang dans ses veines et le condamne à la fuite. Qui n'a vu un parent, un ami, suggestionné à son insu par le simple geste d'un voisin, se laisser entraîner comme lui à un acte qui a pu avoir une répercussion sur sa vie entière: un tel ne fit l'entreprise qu'il avait conçue que parce qu'il crut comprendre une approbation d'un proche; tel autre défaillit dans un examen et renonça à la suite des épreuves parce que son voisin incapable quitta la salle découragé. Combien d'exemples, foule innombrable, prouvent cette extrême influençabilité de l'intelligence humaine. Quel

vaste champ pour qui veut apprendre et pour qui veut dominer.

« Un simple geste évasif peut être, sur le cerveau qui l'enregistre, le plus terrible tyran. Un névropathe assiste à une crise de nerfs qui semble le laisser indifférent; rentré chez lui, l'idée qu'il méconnaît lui-même, de reproduire la scène dont il fut le témoin, germe en son cerveau, le hante, puis se transforme en acte: il a sa crise à son tour. Ce que le névropathe fait en grand, l'être le mieux équilibré le fait en plus petit: une conversation, une lecture, un exemple déteignent toujours sur sa mentalité et modifient d'incontestable manière la façon de sentir, de penser, de raisonner.

« Mais on peut dire que toujours les causes qui influencent ainsi les mentalités ignorent leur propre puissance: ce sont des forces inconscientes, inintelligentes. Quel effet dix et cent fois plus fort obtiendrait sur son ambiance quelqu'un qui saurait tirer parti de sa force et la diriger dans le sens du maximum d'effet.

« Mais le vulgaire ignore cette magie et les effets se produisent au hasard; seuls, quelques évolués ont eu l'intuition de cet occultisme scientifique et ils s'en sont servis pour réussir et dominer.

« Pour qui veut percer le mystère, le champ est vaste et la moisson sera belle. »

Pour y parvenir, il suffit de bien comprendre le fonctionnement de l'usine humaine.

Le mécanisme de la suggestion indirecte étant connu de nos lecteurs, voyons comment il nous est possible d'atteindre l'inconscient par la parole.

Le but de la suggestion indirecte est, nous l'avons dit, d'influencer la conscience à son insu. Pour ce faire, il faut profiter des moments d'inattention pour « jeter en l'air » des idées. Ces idées, vaguement entendues par la conscience, pénètrent dans l'inconscient, s'y installent, s'y gravent et, plus tard, portent leurs fruits.

C'est pour cette forme de suggestion que Bechterew semble avoir écrit cette définition qu'il donne de la suggestion sociale:

« Une inoculation au psychique d'idées, de sentiments, d'émotions, à l'insu de l'attention volontaire. »

Dans cette forme de suggestion, il ne faut pas que le cerveau, raisonne. L'idée émise ne doit pas être discutée. Il faut qu'elle n'attire pas l'attention de la personne à influencer.

Par ce procédé, on peut transformer complètement la mentalité, les croyances, les tendances d'une personne. Une attaque de front du champ mental — par suggestion imposée ou même par suggestion raisonnée — nuirait souvent au but que l'on veut atteindre.

L'être de qui l'on veut changer la conviction, ne doit pas avoir à la défendre. Ce qu'il faut, c'est, dans la conversation, émettre négligemment une idée, mettre un rapport en évidence, soulever une hypothèse, mais sans s'y appesantir. Cette idée, incidemment reçue, s'emmagasine dans le cerveau, se combine avec les acquisitions antérieures, se classe avec elles et, insensiblement, les modifie. Certes, une seule pensée ne saurait suffire à changer du tout au tout les réserves d'impressions accumulées dans le cerveau. Il importe de renouveler très souvent l'action indirecte. En procédant ainsi, patiemment, vos

pensées suggérées réapparaissent non pas telles que vous les avez émises. Elles se sont associées aux pensées de la personne influencée et, de cette combinaison, il ressort une idée tenant des unes et des autres. Le patient la combattra d'autant moins qu'il s'en attribue la paternité. En réalité, l'idée nouvellement exprimée est le résultat d'une combinaison. Cette combinaison, c'est vous-même qui vous l'avez déterminée en mettant en présence les éléments de pensée de votre choix.

C'est un mécanisme de même ordre qui crée les « courants d'idées ». On sait qu'à certains moments, plusieurs cerveaux émettent les mêmes pensées. Ce fait est mis en évidence d'une façon frappante par des inventions — telle l'aviation — qui surviennent en même temps, souvent à de grandes distances et qui proviennent de suggestions mal définies. C'est ce qui a fait dire avec raison à Prentice Mulford que « nous sommes des reflets du milieu dans lequel nous vivons. » Ce même auteur ajoute ingénieusement — et nous avons repris cette comparaison dans notre Science secrète — que la pensée est comme une lumière qui appartient là tous, mais que chacun renvoie au travers d'un verre de couleur qui lui est propre. Ce que fait la suggestion indirecte, c'est de changer la couleur des verres de la personne que nous influençons.

La force de cette suggestion indirecte est justement dans son effacement. L'idée à implanter passe inaperçue. Elle ne heurte personne. On ne lui résiste pas. Elle est occulte et toute puissante. Il est peu d'obstacles qui ne lui cèdent.

Grâce à elle, et en s'armant de patience, il est possible de modifier la forme du caractère, de corriger les défauts les plus invétérés, de transformer des sentiments de haine et tous penchants mauvais.

Grâce à elle, j'ai pu par une action discrète, exercée chaque fois que l'occasion s'en présentait, en faisant même naître ces occasions, changer des croyances religieuses enracinées de longue date, faire revenir des personnes butées à une saine appréciation. Tâche délicate, certes, mais combien intéressante ! Pour exercer utilement cette suggestion, bien des conditions sont requises. Il faut un tact délicat pour ne froisser aucun sentiment. Il faut une extrême précision dans la pensée et une très grande continuité dans la volonté car, on le suppose bien, il faut revenir à l'assaut fréquemment et sous des formes variées. Enfin, il est indispensable de montrer de la patience, une patience d'autant plus grande que le but est difficile à atteindre. On comprend que ce n'est pas en un jour que l'on éclaire sur leurs véritables intérêts des personnes qui s'adonnent à la boisson ou à tout autre besoin impulsif, que l'on en amène d'autres à une plus juste compréhension de leurs devoirs, qu'on décide des intoxiqués à se guérir.

Certains cas très difficiles exigent des mois de suggestions discrètes et répétées, mais le résultat est toujours obtenu par qui s'intéresse aux problèmes psychologiques. Les personnes les plus butées modifient, lentement mais sûrement, leur manière de penser. Pour obtenir ce résultat, il faut avant tout faire preuve d'une grande persévérance. Sans cet élément, il est impossible de parvenir au but.

Cette suggestion indirecte n'est pas une pression morale qui ne tient pas compte de la personnalité du sujet. Elle n'est pas immorale. Tout au contraire, elle est un moyen puissant de développer les facultés psychiques supérieures de l'esprit et spécialement le jugement.

Il ne faut pas croire en effet, qu'on puisse suggérer à volonté des idées absurdes, déraisonnables, contraires à l'intérêt, à la personnalité, à la conscience de la personne influencée. Il faut détruire cette idée que la suggestion est capable d'attenter à la personnalité, de fausser le jugement, de détruire, en quelque sorte, la conscience. La suggestion, sous quelque forme qu'on l'emploie, doit toujours avoir pour but l'évolution de nos semblables. Elle doit être une aide, non une entrave.

Que tente-t-on par suggestion indirecte ?

On s'efforce de faire pénétrer une idée dans le cerveau. Pour éviter que celui-ci s'y oppose de parti pris et rejette cette idée avant de la discuter comme le font tant de personnes, on cherche précisément le moment où le contrôle volontaire est diminué. Il ne faut pas éveiller l'attention. On semble n'attacher qu'une faible importance à l'idée émise.

Par cette méthode de suggestion indirecte, le rôle du suggesteur se borne à ceci: présenter une idée à l'esprit. Mais cette idée, pour être acceptée, doit être logique, raisonnable. Elle entre dans le cerveau et s'y grave. Tout d'abord, elle n'y laisse pas de trace profonde. Il faut réitérer la suggestion. Plus elle est renouvelée et plus l'action s'imprime fortement. L'idée proposée doit être acceptée par le cerveau à influencer car c'est celui-ci qui se l'assimile, lui qui associe les idées entre elles, les fusionne, en crée une pensée inédite, produit des acquisitions antérieures et des suggestions nouvellement inoculées.

N'oublions pas que l'enfant, dès son jeune âge, est soumis aux suggestions extérieures, que son éducation est un ensemble de suggestions qui façonnent son cerveau, sa mentalité. C'est un travail long et complexe, mais combien puissant ! C'est un travail analogue auquel nous procédons.

En comprenant le mécanisme de cette suggestion indirecte, on conçoit qu'on n'impose pas une idée, on la met à la disposition de la personne et c'est celle-ci qui s'en empare d'elle-même, la combine aux siennes propres.

Le but de ce procédé est de supprimer le parti pris aveugle qui repousse toute discussion. Mais, qu'on s'en rende compte, le sujet ne prend que les idées qui peuvent lui être utiles et refuse celles qui sont contraires à son intérêt. Il n'y a donc aucune immoralité à son emploi.

L'être humain est éminemment suggestible. Selon notre conception, suggestible veut d'ailleurs dire capable de recevoir et d'associer des idées.

Etre suggestible sous la forme raisonnée ou indirecte n'implique, ni une infériorité d'intelligence, ni une lourde hérédité. Au contraire, cette suggestibilité nécessite un jugement net, une attention qui s'éveille aux moindres choses, enfin un ensemble de facultés supérieures qui ne font que gagner encore sous l'influence bienfaisante de la suggestion.

Suggérons donc les autres ! Donnons-leur de bonnes pensées de réconfort et d'espoir. Ouvrons leur intellect là des connaissances nouvelles. Venons-leur en aide de toute manière et c'est une aide intelligente que de les soutenir dans leur développement. Plus encore, cet appui à apporter aux autres nous apparaît comme un devoir. Nous devons

chasser toutes préoccupations égoïstes et nous rappeler constamment que notre développement ne doit pas profiter à nous seuls, mais a notre entourage le plus vaste, à la collectivité, à la race.

LA SUGGESTION MENTALE

La communication télépsychique. Réserves à faire concernant les phénomènes présentés en grand public. — Faits spontanés de télépsychie. — Trois faits recueillis par MM. Gurney, Myers et Podmore. — Faits de télépsychie volontaire. Premières expériences. — Hector Durville agit de Paris à Versailles, puis de Paris à Genève. — La télépsychie et le calcul des probabilités. — Les expériences de Gibert au Havre. L'enquête de la Société d'études psychiques de Londres. — Autres expériences.— Pratique de la télépsychie volontaire. Conditions expérimentales à réunir. — La méthode active. — Projection de la pensée. — Ecueils à éviter. — Quelques conseils. — Le dédoublement volontaire. — La méthode passive.

La suggestion mentale c'est la possibilité qui est donnée à l'esprit humain de franchir l'espace et d'entrer en contact avec un autre cerveau.

Ce phénomène est-il contestable ? Non. Il est certain. Aucun fait scientifique n'a été plus contesté; aucun, par conséquent, n'a demandé, pour être établi, une plus grande quantité de preuves. Celles-ci, combattues avec une vive partialité, n'en ont été que mieux établies. D'ailleurs, à une époque où il n'est question que de radioactivité, d'ondes hertziennes, de télégraphie et de téléphonie sans fil, de télémécanique, comment ne pas admettre qu'un générateur aussi puissant que le cerveau ne puisse faire office alternativement de poste émetteur ou de poste récepteur ?

Cette communication télépsychique, entre deux cerveaux, n'est toutefois pas aussi fréquente, aussi aisée que beaucoup serait tentés de le croire.

Il y a lieu, tout d'abord, de faire de grosses réserves au sujet des prétendues démonstrations de lecture ou d'action mentale présentées dans des théâtres, des cirques, ou plus démocratiquement, dans des baraques de foire. Dusse-je enlever au lecteur quelques illusions, je le ferai pour l'amour de la vérité: toute expérience de suggestion mentale est irréalisable devant un public nombreux. La raison en est que le suggestionneur et le suggéré ne sont pas, en face de la foule, dans les conditions de concentration et de détente nécessaires. On peut affirmer, sans crainte d'être démenti, que toute expérience de télépsychie réalisée dans un lieu public est truquée. Comment ? Les moyens sont nombreux et tous plus ingénieux les uns que les autres. Mais ici nous devons limiter notre étude aux phénomènes réels. (Voir, de la série des Trucs de prestidigitation dévoilés: — Comment on truque la transmission de pensée; — La lecture rapide de la pensée; — Une expérience de suggestion mentale.)

Ceux-ci sont ou spontanés, ou provoqués volontairement. Nous étudierons ces deux catégories de faits successivement.

Faits spontanés de télépsychie

De tout temps, l'action psychique à distance a été admise.

Ce n'est qu'au XIXe siècle que l'avilissement des sciences psychiques tombées aux mains des sorciers a fait contester leur puissance. Le sentiment qui poussait des savants à nier un fait parce qu'il se produisait dans un milieu qui leur répugnait était honorable, certes, mais contraire à tout esprit scientifique.

Envisageant le problème télépsychique sous cette face, il aurait fallu tenir compte de travaux parus au XVIe siècle. A cette époque, beaucoup de philosophes, de savants affirmaient la réalité de l'envoûtement. Les phénomènes étaient trop fréquents pour être contestables, et l'imagination n'est pas toujours seule à déterminer les effets constatés.

D'ailleurs, l'action à distance n'était pas nécessairement néfaste et bien des guérisons mystérieuses furent opérées par ce procédé. Pour ne citer que les plus célèbres, van Helmont et Paracelse guérissaient les blessures de guerre en traitant, à distance, des linges tachés du sang du blessé. Robert Fludd faisait passer la force vitale des plantes dans le corps de ses malades par la médecine transplantatoire. Plus tard, le chevalier Digby soigna de loin ses malades par la poudre de sympathie. Il est vrai que nous n'avons sur ces prétendues actions psychiques qu'une documentation fort limitée et qu'en l'espèce la prudence s'impose.

D'autres faits apportent un témoignage en faveur de la télépsychie.

On se souvient de l'affaire de Loudun. Des ursulines en proie à des crises d'hystérie collective, s'estimaient possédées par le Diable. Un fait nous intéresse ici. Des expériences faites devant Monsieur, frère du roi, démontrèrent que ces malheureuses obéissaient, en transe, à des ordres précis donnés mentalement par le médecin enquêteur. A un simple commandement formulé par la pensée elles modifiaient leur attitude, abandonnaient la forme en arc de cercle pour prendre une rigidité rectiligne, sans la moindre flexion. Gaston d'Orléans, envoyé par le Roi, son frère, fut témoin de divers interrogatoires consignés au procès d'Urbain Grandier, aujourd'hui publié par divers auteurs.

Toutefois, ce n'était qu'empiriquement que ces faits se produisaient et les théories générales étaient rares. Il faut arriver aux temps modernes pour voir ces phénomènes étudiés avec soin.

Les manifestations télépsychiques sont relativement fréquentes. Elles se produisent d'autant plus nettement que les circonstances s'y prêtent. Il est établi que l'action mentale ne s'exerce spontanément qu'entre des personnes ayant entre elles une affinité profonde, soit le lien du sang, de père ou de mère à leur enfant, de frère à frère ou à sœur ou tout autre lien de famille, mais renforcé par l'habitude et la tendresse.

Un lien d'amitié peut suffire quelquefois, à la condition que ce sentiment soit de longue durée et qu'il soit renforcé d'un lien d'esprit et de sentiment.

Enfin, le lien de magnétiseur à sujet est lien très sûr. En outre, il faut que la personne qui communique spontanément sa pensée à l'autre sans préparation particulière se trouve dans un état violent qui, selon la très heureuse expression populaire, la mette hors d'elle-même. La plupart des cas constatés se sont produits dans un naufrage, un accident, à

l'agonie ou dans un danger quelconque.

Pour nous amener à saisir le mécanisme de la télépsychie, citons quelques faits de transmission de pensée spontanée, soit à des personnes à l'état de veille, soit au cours du sommeil du percipient.

Voici d'abord deux faits transmis à M. Camille Flammarion par le général Parmentier, président de l'Alliance française pour la propagation de la langue française à l'étranger, vice-président de la Société astronomique et de la Société de géographie.

Plusieurs personnes sont réunies à Andlau (Alsace) pour un déjeuner de chasse. Le maître de la maison, égaré sans doute à la poursuite du gibier, n'est pas encore rentré. On l'attend un moment, puis l'heure devenant tardive, on se met à table, mais sans éprouver nul funeste pressentiment. Au milieu du déjeuner, la fenêtre, qui était ouverte, se ferme et se rouvre brusquement. Grande est la surprise parmi les assistants. La maîtresse de maison, frappée tout à coup d'une sombre pensée, s'écrie: « Il est arrivé un malheur ! »

Trois quarts d'heure après, on rapporte le malheureux chasseur. Il avait reçu une décharge de plomb en pleine poitrine, et n'avait eu le temps de prononcer que ces simples mots: « Ma femme ! Mes pauvres enfants ! »

Le fait suivant est arrivé au père et à la mère du général.

Ils étaient couchés tous deux et, comme on était au fort des chaleurs, la porte de leur chambre était ouverte sur le salon contigu, dont les fenêtres étaient également ouvertes. Au cours de son sommeil, Mad. Parmentier, crût sentir le lit se soulever et retomber. Effrayée, elle éveilla son mari qui la rassura de son mieux, lui affirmant qu'elle avait rêvé. Elle ne demandait qu'à le croire. Cependant, elle ressentit bientôt une secousse encore plus violente que la première, suivie d'un fracas dans le salon, comme si toutes les vitres avaient volé en morceaux. Les deux époux sautèrent à bas du lit, allèrent au salon. Nulle trace ne subsistait de ce tintamarre étrange. Le vent ne pût être mis en cause; la nuit calme apparaissait par la fenêtre ouverte; aucun souffle d'air. Les deux époux retournèrent à leur chambre. La jeune femme épouvantée, craignait toutefois qu'il soit arrivé quelque malheur dans sa famille. Le lendemain, elle fut rassurée sur le sort des siens, mais, peu de temps après, elle apprit que sa vieille gouvernante, qui habitait Vienne, était morte au cours de cette nuit agitée, à l'heure même où les étranges phénomènes s'étaient produits. Cette vieille gouvernante regrettait avec larmes de mourir sans revoir la jeune femme dont elle avait fait l'éducation.

Voici encore, entre des milliers que nous pourrions citer, un fait singulier. Il s'agit d'un cas où le même avertissement est donné à deux personnes en même temps, bien qu'elles habitent deux villes fort éloignées.

Une dame avait deux frères prêtres, l'un missionnaire en Chine, l'autre curé en Bretagne. Un jour qu'elle était à la maison, occupée aux travaux du ménage, elle vit devant elle celui de ses frères qui était en Chine, et, toute joyeuse de ce retour inespéré, elle courut à lui. Au moment de le toucher, elle ne le vit plus et demeura fort effrayée. Au même moment, le curé voyait son frère devant lui qui lui disait: « Mon frère, je vais mourir », puis, au bout d'un instant: « Mon frère, je meurs », et enfin, après quelques minutes: « Mon frère, je suis mort. » Au bout du temps assez long que mettaient alors les messages à parvenir de Chine, le curé et sa sœur reçurent confirmation officielle de cette

mort qui leur avait été annoncée si inopinément.

Les faits suivants ont été recueillis par MM. Gurney, Myers et Podmore (Gurney, Myers et Podmore. — Les Hallucinations télépathiques traduct. abrégée de L. Marillier, 4e édit., Paris, 1905.) :

Premier fait. — Le Docteur Olivier, médecin à Huelgoat (Finistère), est appelé en consultation, le 10 octobre 1881, au milieu de la nuit, pour se rendre à trois lieues de son domicile. Il s'engage dans un chemin creux où les ombres qui se croisent rendent la nuit encore plus noire. Il se confie à l'instinct de son cheval mais, malgré la sûreté de pied de l'animal, celui-ci bute sur des pierres et le Docteur Olivier est projeté à terre et se casse la clavicule.

A ce moment précis, sa femme, qui se prépare à se mettre au lit, a le pressentiment d'un malheur et dit à la servante: « Il est arrivé un accident à mon mari; il est mort ou blessé. »

Elle eût bien envoyé quelqu'un à sa recherche, mais elle n'était pas exactement informée de l'endroit où il était allé. Ce fut le docteur, en rentrant, qui instruisit sa femme de ce qui s'était passé, et c'est lui qui relata cette observation.

Deuxième fait. — Mme Jones, femme d'un pilote de Liverpool, était aussi la sœur d'un pilote, William Roulands. Un jour, souffrante et alitée, elle dit à son mari qu'elle venait de voir, étant tout éveillée, à 3 heures après-midi, son frère se noyer dans la Mersey. M. Jones crut que sa femme était en proie au délire et tâcha de lui faire comprendre que son frère ne pouvait avoir couru aucun danger, puisque ce jour était jour de repos pour lui, les pilotes étant employés par roulement. Elle n'en persista pas moins dans son affirmation et ses craintes. Celles-ci étaient fondées. Le gros temps avait forcé les autorités du port à faire appel à des pilotes supplémentaires; M. Roulands avait heurté un rocher et s'était noyé en compagnie d'un autre marin.

Troisième fait. — Mme Green, à Newry, dans la nuit du 10 janvier 1885, vit en songe deux jeunes filles qui conduisaient elles-mêmes une légère voiture à un cheval. Le cheval, trouvant de l'eau devant lui, s'arrêta pour boire, mais la berge était glissante, il perdit l'équilibre, la voiture glissa dans l'eau et les deux jeunes filles furent noyées. Mme Green se réveilla en sursaut et raconta à son mari le rêve qui l'avait vivement frappée. Au mois de mars, elle recevait une lettre de son frère qui vivait en Australie, lui annonçant la mort de sa fille, nièce de Mme Green et d'une fillette de ses amies, dans des circonstances exactement pareilles à celles de son rêve. Un journal local était joint à la lettre et donnait les plus amples détails et la plus grande authenticité au fait que nous rapportons.

Des phénomènes aussi précis sont assez rares, mais il est arrivé à bien des personnes de rêver de quelqu'un auxquelles elles n'avaient pas pensé depuis longtemps. Le lendemain elles sont étonnées de rencontrer ou de recevoir une lettre de la personne dont le souvenir les préoccupait. Ce fait semble prouver qu'il existe entre elle et nous un lien invisible qui nous avertit à notre insu. D'ailleurs, quelle est la personne aimante qui ne s'est inquiétée d'êtres chers, précisément au moment où ils couraient un réel danger ?

Mais ces vagues impressions seraient insuffisantes pour établir, à elles seules, la réalité de la télépsychie. Abordons un terrain d'étude plus ferme.

Faits de télépsychie volontaire.

L'étude méthodique des phénomènes télépsychiques provoqués volontairement est de date récente. Ce n'est guère qu'aux environs de 1850 qu'elle a tenté les expérimentateurs.

Encore n'est-ce qu'avec bien des précautions que le Docteur Burcq put y faire allusion, en 1851, dans une thèse qu'il soutint sur la métallothérapie. Quand il parla du magnétisme animal, Velpeau le ramena très rudement dans son chemin. Le lendemain, le professeur Roustan, disait avec bienveillance à son élève: « Mon jeune ami, même sur le terrain de la science, toute vérité n'est pas bonne à dire. »

Ces paroles n'étaient que le prélude des longues contestations que rencontrent tous les novateurs. Burcq en fit la cruelle expérience. Mais si la vérité manque rarement d'être combattue, elle porte en elle-même une force qui lui permet de supporter sans faiblir les plus pénibles rencontres. En outre, celui qui sait avoir raison a presque toujours le courage d'attendre son heure. Le Docteur Burcq attendit la sienne et ce ne fut qu'en 1884 qu'il put parler de suggestion mentale dans les groupements médicaux, notamment à la Société de biologie.

Ce fut là qu'il communiqua le résultat de ses patientes expériences. Avec tout le contrôle désirable, il les répéta en présence de ses collègues, donnant mentalement des ordres a un sujet, par exemple de venir, et le sujet, qui se trouvait dans une autre partie de l'appartement, se présentait aussitôt.

D'ailleurs, à ce moment, un courant d'idées se produisait en faveur de ces études décriées. Le Docteur Puel avait un sujet qui faisait partie du personnel d'un théâtre. Il lui fit accomplir les expériences suivantes rapportées par un témoin, le Docteur Dupouy, dans le Moniteur de la polyclinique du 8 juin 1884.

Le Docteur Puel se trouvait dans le foyer des artistes avec quelques personnes, dont un auteur dramatique fort sceptique en ce qui concerne le psychisme. Ce dernier mit au défi le Docteur Puel de faire faire à son sujet quoi que ce soit sans l'avoir en sa présence. Croyant s'amuser, il demanda au docteur de faire venir le machiniste, de l'endroit où il se trouvait jusqu'au foyer, en marchant à quatre pattes. Dès que le commandement lui en eut été donné mentalement, le machiniste lâcha la cloche qu'il tenait pour appeler les artistes en scène et se précipita dans le foyer, dans la singulière posture qui lui avait été suggérée. L'expérience fut reprise par six fois, avec des variantes et toujours avec le même succès. Enfin, un assistant demanda au docteur si son sujet pourrait accomplir un acte que le magnétiseur ne connaîtrait pas, à la condition que l'ordre en soit donné sous pli fermé au sujet, à qui le médecin ordonnerait seulement de s'y conformer. Le Docteur Puel y acquiesça; le sujet reçut le papier fermé et alla chercher dans une des loges le violon qui lui était demandé, comme on le sut en ouvrant le pli.

Des phénomènes plus intéressants encore par leur complexité et leur continuité ont été réalisés par Hector Durville, que les cite dans son Cours supérieur d'Influence personnelle.

Voici l'un de ces faits:

Mon père traitait un boulanger aveugle par décollement de la rétine. Ce malade présentait une particularité assez curieuse: tout le temps qu'il subissait l'action magnétique, il éprouvait un violent battement des paupières. Pendant ce battement, il distinguait les objets qui étaient placés auprès de lui. Mon père avait, à ce moment, plusieurs malades à Versailles et s'y rendait très fréquemment. Un après-midi, dans le train, il songeait à son malade de Paris. La pensée lui vint d'agir sur lui à distance. Il concentra fortement sa pensée et magnétisa son sujet de loin pendant un quart d'heure environ. A son retour, l'aveugle, qui était en pension chez mon père, lui-dit en l'entendant rentrer: «Vous avez dû me magnétiser, car, à tel moment, j'ai senti le battement des paupières. » C'était précisément l'heure où Hector Durville avait voulu agir. Cependant, pour écarter toute possibilité d'autosuggestion, mon père affirma au malade qu'il avait dû se tromper, en tout cas que la sensation qu'il avait éprouvée était fortuite et qu'il n'y était pour rien. L'expérience fut reprise plusieurs fois par mon père qui changea les heures, choisissant les moments les plus imprévus de la nuit. Le résultat fut toujours le même. Enfin, le boulanger rentra chez lui, à Lérouville, en Lorraine, et mon père continua son traitement malgré la distance de 260 kilomètres.

Un pareil résultat était encourageant.

En 1882, mon père avait parmi ses malades une dame jeune très souffrante. Il l'avait déjà en partie guérie quand des affaires urgentes la rappelèrent chez elle, à Genève. Hector Durville convint avec le mari de cette jeune femme qu'il exercerait son action à distance (600 kilomètres à vol d'oiseau) et continuerait ainsi le traitement commencé. Le mari devait, jour par jour, tenir mon père au courant de ce qui se produirait et mon père devait lui envoyer copie de ses observations du jour, relativement à cette malade. L'action se fit parfaitement. A n'importe quelle heure où l'opérateur la magnétisât, la malade s'endormait et, si mon père lui posait des questions, il obtenait, au moyen d'un second sujet endormi, une moyenne de quatre bonnes réponses et une douteuse sur six. Les montres étaient réglées de manière à tenir compte de la différence d'heure entre Paris et Genève. L'action et l'effet étaient presque simultanés.

En 1884, le professeur Charles Richet publia le résultat d'intéressantes expériences de suggestion mentale. Utilisant la méthode des probabilités, il chercha à établir à quelles lois elles étaient soumises. Une telle étude exigea de nombreuses expériences. Celles-ci amenèrent le professeur Charles Richet à conclure:

« II faut hardiment nous délivrer de cette crainte du nouveau et envisager la suggestion mentale comme possible, par conséquent nous donner la peine d'examiner sérieusement les preuves qu'on peut nous donner contre elle ou en sa faveur.

« La méthode que j'ai employée est celle des probabilités: elle pose le problème ainsi: étant donné une désignation arbitraire dont la probabilité est connue, la probabilité de cette désignation change-t-elle par le fait de la suggestion mentale ?

« A cette question nos expériences nous permettent de répondre par l'affirmative.

« En effet, l'expérience nous a donné les quatre résultats suivants :

« 1° — Pour des cartes de jeux, alors que la réponse par le hasard devrait être 458, elle a été, avec la suggestion, de 510 sur 1.833 expériences;

« 3° — Pour des expériences faites avec la baguette, alors que le nombre probable était de 18, le nombre réel a été 44 sur 98 expériences;

« 4° — Pour des expériences dites spiritiques, alors que le nombre probable était 3, le nombre réel a été 17 sur 124 expériences.

« Les résultats obtenus par le calcul de la probabilité sérielle sont plus concluants encore... »

Et, plus loin, Charles Richet s'exprime ainsi:

« Si donc j'avais une conclusion définitive à donner je dirais: La probabilité en faveur de la suggestion mentale peut être présentée par 2/3. Autrement dit, en reprenant une des plus fameuses démonstrations de Pascal: « S'il fallait opter pour la réalité ou la non-réalité de la suggestion mentale, je laisserais le hasard décider, mais je donnerais deux chances à l'hypothèse que la suggestion existe, et une chance seulement à l'hypothèse contraire. »

En 1884, le Docteur Baréty, de Nice, signalait au Docteur Ochorowicz des expériences qu'il réalisait avec un jeune homme de vingt-quatre ans, intelligent et instruit. Le Docteur Baréty avait sur son bureau deux statuettes à peu près de même grandeur, l'une de bronze, l'autre d'ivoire. Par suggestion mentale, il faisait ressentir au sujet l'impression que les deux statuettes changeaient de couleur et de forme, qu'elles grandissaient ou rapetissaient démesurément, depuis la taille d'une épingle jusqu'à celle d'un géant.

Le Docteur Ochorowicz estima que ces expériences n'étaient pas aussi décisives qu'il aurait fallu, les idées naturellement inspirées par l'aspect des figurines étant d'un nombre trop limité. De plus, le Docteur Baréty avait coutume de tenir la main de son sujet. De nouvelles expériences furent donc tentées sans cet appui et avec des objets différents: le succès fut le même (Docteur Ochorowicz. — La Suggestion mentale.)

En 1885, le Docteur Janet, de l'Institut, lut à la Société de psychologie physiologique une communication de son neveu, M. Pierre Janet, professeur de philosophie au Lycée du Havre. Cet intéressant document était relatif à des phénomènes de somnambulisme. Il s'agissait d'essais intentés par MM. Gibert et Janet et qui affirmaient la réalité de la suggestion mentale, montrant que celle-ci peut s'exercer à une distance de plusieurs kilomètres. A plusieurs reprises, les deux expérimentateurs avaient même réussi des suggestions mentales à longue distance tendant à endormir le sujet.

Le sujet qu'ils employaient était une femme d'une cinquantaine d'années, bretonne, bien portante, mais qui avait eu dans sa jeunesse des accidents hystériques. Elle était très facile à magnétiser et s'endormait à la pression de la main, à condition que l'on eût l'intention bien précise de l'induire en hypnose. Ces expériences furent contrôlées par une commission de quatre médecins: MM. F. Myers, et son parent le Dr Myers, de la Society for psychical researchs, M. Marillier, de la Société de psychologie physiologique et le Docteur Ochorowicz.

Le détail des expériences fut réglé d'un commun accord et voici les strictes précautions qui furent prises par les commissaires pour éviter toute fraude:

1° — L'heure de l'action à distance fut tirée au sort;

2° — Elle n'était communiquée à M. Gibert qu'au moment de l'action et l'on se rendait aussitôt au pavillon habité par le professeur;

3° — Ni le sujet, ni aucun habitant du pavillon, situé hors de la ville, n'avait connaissance de l'heure ou du sujet de l'expérience;

4° — Pour éviter toute suggestion possible, ni les commissaires, ni les expérimentateurs n'entraient dans le pavillon que pour constater le sommeil.

Il y eut quelques expériences douteuses, mais la conviction du Docteur Ochorowicz et des autres commissaires fut, qu'en général, la liaison causale entre un acte de volonté et un effet produit à distance était réellement établie.

On procéda à d'autres expériences:

Le sujet fut endormi et appelé chez M. Gibert, d'une extrémité à l'autre de la ville du Havre. Le commandement fut exécuté aussitôt.

Après cette suggestion motrice, les expérimentateurs obtinrent à distance des troubles sensoriels. Le sujet, placé dans une autre partie de l'appartement, ressentit parfaitement une piqûre faite à la main, ou au front, sans qu'une parole eût été prononcée; l'ordre était seulement écrit.

Très intéressé par ces résultats et désireux de se faire une opinion précise à leur sujet, le Docteur Ochorowicz renouvela les expériences sur deux personnes hystériques auxquelles il donnait ses soins. Cette série de recherches lui fournit la preuve de la réalité scientifique de la transmission de pensée à distance.

De son côté, le Docteur Claude Perronnet rendit compte, en 1886, de ses recherches personnelles. Ses observations l'avaient amené à penser que, dans beaucoup d'expériences hypnotiques, la suggestion mentale agissait pour la plus grande partie, surtout en ce qui concerne les phénomènes de paralysie et de contracture.

M. le Docteur Perronnet rapporte une de ses expériences en ces termes:

« J'ai tenté de suggérer à distance des idées au moyen d'objets matériels. Le 4 janvier 1885, j'envoie de Lyon à Paris à Mlle Juillard — trois points disposés triangulairement, en la priant de les considérer comme l'expression des idées formulées par moi au, moment où j'inscrivais les points sur le papier. Je reçus deux jours après de Mlle Juillard une carte postale qui roulait toute entière sur ces trois mots: gloire, science, amour. C'étaient précisément les mots auxquels j'avais pensé en inscrivant les trois points. »

Le Docteur Perronnet conclut que la suggestion mentale à l'état conscient s'observe avec une fréquence proportionnelle à la réceptivité des sujets pour l'hypnotisme ou tout autre état inconscient.

A son tour, la Société d'études psychiques de Londres fit une enquête qui fut confiée à MM. Gurney, Myers et Podmore et qui groupa une quantité innombrable de faits recueillis en Angleterre, en France et aux Etats-Unis.

Le but de cette enquête était triple:

1°. — Recueillir les documents relatifs à la télépsychie;

2°. — Déterminer la proportion des perceptions télépsychiques qui coïncident avec un

événement réel au nombre total des perceptions éprouvées par des sujets normaux;

3°. — Déterminer la proportion des personnes qui ont éprouvé de ces perceptions au chiffre de la population.

Cette enquête fut menée pendant plusieurs années avec un soin et un tact qui n'oubliaient aucune précaution. Aussi, dans ces conditions, ses résultats sont-ils des plus intéressants à noter. La conclusion est nettement affirmative. Il ressort du rapport qui fut publié (Gurney, Myers et Podmore. Paris, 1905.Les Hallucinations télépathiques, 4e édit. Paris, 1905.) que les actions télépathiques existent; ce sont des faits véritables qui correspondent à des sensations réelles.

Voici d'ailleurs les conclusions de cette enquête:

image

Fig. 243 et 244. — Deux expériences de télépsychie volontaire

A gauche (A et B) deux dessins dont l'image est transmise mentalement par M. Blackburn. — A droite (A' et B') dessins exécutés par le sujet percipient, M. Smith.

1° — L'expérience prouve que la télépathie, c'est-à-dire la transmission des pensées et des sentiments d'un esprit à un autre sans intermédiaire des organes est un fait;

2° — Les témoignages prouvent que des personnes qui se trouvent dans une grande crise ou qui vont mourir apparurent à leurs parents, à leurs amis, se firent entendre par eux avec une fréquence telle que le hasard ne saurait expliquer seul de pareils faits:

3° — Les apparitions sont des exemples de l'action supra sensible d'un esprit sur un autre.

A l'appui de ces dires, MM. Gurney, Myers et Podmore ont cité une énorme quantité d'observations concluantes.

Passons à d'autres faits.

Devant la Société de recherches psychologiques de Londres M. Blackburn a réalisé de très intéressantes expériences de suggestion mentale. Le sujet sur lequel opérait M. Blackburn était M. Smith. Voici, d'après le procès-verbal, comment les expériences ont eu lieu:

image

Fig. 245, 246 et 247. — Trois autres expériences de télépsychie volontaire.

A gauche (C, D, E), dessins transmis mentalement par M. Blackburn. — A droite (C', D’ E') dessins exécutés par le sujet réceptif, M. Smith.

« M. Smith est assis, les yeux bandés, dans un des salons de la société devant une table où se trouvent un crayon et quelques feuilles de papier à sa portée. A côté de lui est posté un membre de la société qui l'observe attentivement afin de découvrir le moindre « truc », s'il en existe dans l'expérience. Un autre membre du comité quitte alors le salon et, dans

une chambre fermée, dessine une figure quelconque.

« II appelle ensuite M. Blackburn dans cette chambre, et après avoir eu soin de bien refermer la porte, lui montre le dessin. Ceci fait, M. Blackburn est conduit les yeux bandés dans le salon, et placé (assis ou debout) derrière M. Smith, à une distance de soixante centimètres environ

image

Fig. 248. — Transmission mentale d'un ordre à exécuter.

L'opérateur transmet mentalement au sujet placé devant lui et dont les yeux sont bandés, l'ordre de mettre sa main droite sur la tête. Le sujet exécute cet ordre.

(expérience du Docteur Paul Joire).

« Après une courte période de concentration mentale intense de la part de M. Blackburn, le sujet, M. Smith, prend le crayon et, au milieu du silence général, reproduit sur le papier qui est devant lui aussi exactement que possible, « l'impression » du dessin qu'il vient de recevoir ».

Nous reproduisons ci-contre cinq expériences réalisées par M. Blackburn. Elles montrent incontestablement que la suggestion a bien été reçue par le sujet qui a reproduit sur le papier l'image reçue mentalement autant que sa connaissance du dessin le lui a permis. La ressemblance entre chaque dessin auquel a pensé M. Blackburn et celui que le sujet a dessiné est frappante.

image

Fig. 249. — Autre expérience de télépsychie volontaire.

Sur un ordre donné mentalement, le sujet tombe à genoux (expérience du Docteur Paul Joire).

Nous avons dit combien sont intéressants les résultats obtenus par MM. Gurney, Myers et Podmore.

En France, M. Marillier avait commencé, en 1892, une enquête du même genre qui a donné les mêmes résultats.

Toutes ces observations et expériences prouvent donc incontestablement que notre pensée, notre volonté peuvent agir hors de nous, souvent à des distances considérables.

Citons encore quelques faits qui prouvent la réalité de la suggestion mentale. Les expériences suivantes ont été faites par M. le Docteur Paul Joire dans les circonstances suivantes :

« Je me place derrière le sujet, dit-il et je tiens les mains élevées latéralement de chaque côté de sa tête et un peu au-dessus. J'ai soin, dans ce cas, de laisser au moins une distance de quinze centimètres entre mes mains et la tête du sujet, il n'y a là absolument aucun point de contact, on ne peut donc pas objecter ici de mouvement même inconscient. »

Les résultats sont souvent remarquables. Ainsi, voici le détail d'une expérience faite par le Docteur Joire en petit comité. Sont présents : M. le Docteur Chrétien et seize étudiants.

« M. C..., étudiant en médecine, rapporte le Docteur Joire, se présente pour servir de sujet pour les expériences de suggestion mentale. Je lui couvre les yeux avec un bandeau que j'ai fait confectionner exprès pour cet usage. Ce bandeau, en drap noir double, affecte à peu près la forme du masque appelé loup. Une fente pratiquée pour laisser passer le nez, s'applique exactement sur lui, et de chaque côté un gros bourrelet de drap vient s'appuyer entre les pommettes et l'os du nez, et combler complètement ce creux pour empêcher de voir par en bas.

« Le sujet ainsi préparé se tient debout au milieu de la salle. Je lui fais alors des passes longitudinales devant la figure, puis tout le long du corps, et je termine en lus tenant pendant quelques instants les mains dans les miennes et en le regardant fixement.

« Je m'éloigne alors et je me tiens debout derrière lui, à trois ou quatre mètres environ. Je lui fais à ce moment la suggestion mentale de lever le bras gauche. Au bout de quelques secondes ce bras qui pendait le long du corps se montre le siège de quelques petits mouvements successifs. On dirait les contractions légères que produirait un faible courant électrique, passant dans les muscles fléchisseurs de la main et pronateurs. Après ces quelques mouvements, le bras s'écarte franchement du corps et se soulève d'une seule pièce, comme mû par un ressort invisible, jusqu'à prendre la position horizontale.

« Pendant que le bras gauche est ainsi levé, je suggère mentalement au sujet de lever le bras droit, et bientôt celui-ci exécute le même mouvement, sans indécision, avec une précision remarquable.

« Par une suggestion mentale analogue, je fais revenir les bras à leur position première et ils retombent ensemble lentement, toujours avec ce même mouvement automatique, et non pas comme des membres inertes ou fatigués qui retomberaient par leur propre poids.

« Tout ceci se passe, bien entendu, en pleine lumière et dans le plus grand silence. »

Ces expériences, souvent de fois renouvelées, sont des plus concluantes.

De plus en plus, des psychistes s'intéressaient aux manifestations de la pensée à distance. Celles-ci retinrent bientôt l'attention du Colonel de Rochas. Ancien administrateur de l'Ecole polytechnique, ce chercheur, passionné de magnétisme, poursuivait des recherches d'un autre ordre. Il cherchait à établir la réalité de l'extériorisation de la sensibilité. On sait en quoi consiste ce phénomène: lorsqu'on magnétise un sujet au-delà du somnambulisme sa sensibilité s'échappe des limites corporelles pour former tout autour du corps des zones concentriques. A ce moment, vient-on à piquer le sujet, il ne perçoit pas la sensation. Mais exerce-t-on la même action, à peu de distance du corps, dans une zone sensible, le sujet éprouve la douleur. Fait étrange, certes, mais devenu une réalité scientifique.

Ce phénomène d'extériorisation de la sensibilité, que chaque psychiste peut reproduire, démontre que tout n'est pas illusoire dans les pratiques de l'envoûtement.

Cette constatation n'était que le prélude d'une découverte beaucoup plus importante.

Mon père, Hector Durville pensa qu'il y aurait intérêt à poursuivre une expérience qui ouvrait à l'esprit des horizons nouveaux. Il se passionna pour ce problème, multiplia les

expériences et parvint à cette certitude que non seulement la sensibilité tactile du sujet peut s'extérioriser mais que les autres facultés sensorielles pouvaient suivre le même processus.

De ces recherches maintes et maintes fois renouvelées, il résulte que l'ensemble de ces facultés s'exerce à distance grâce à une émission fluidique que les diverses écoles appellent le double, le corps astral ou le fantôme. Il s'agit là d'une réalité indiscutable. La plaque photographique et des dispositifs physiques (balances, écrans lumineux, biomètres...) en fournissent un témoignage irrécusable (Voir Hector Durville: Le Fantôme des vivants.)

C'est précisément ce double, cette formation psychique qui est l'élément de base de tout phénomène télépsychique.

Pratique de la télépsychie volontaire.

Arrivons maintenant à la partie pratique de notre étude. Tout d'abord une double question se pose:

1°. — Sommes-nous tous soumis à la suggestion mentale ?

2°. — Le fait d'y être accessible implique-t-il une infériorité maladive ?

Certains auteurs ont répondu affirmativement à ces deux questions.

Relativement à la seconde question, le Docteur Burcq qui, un des premiers, nous l'avons vu, affirma la possibilité expérimentale de la suggestion mentale, prétendit dans une communication à la Société de biologie, qu'on ne peut réaliser les actions psychiques à distance que chez les personnes présentant on ayant présenté des troubles du système nerveux.

Peu de temps après, le Docteur Dupouy met déjà cette affirmation en doute. Il n'estime pas nécessaire le fait de présenter des troubles nerveux, ni celui d'avoir été atteint de paralysie, de contracture ou d'anesthésie. Il suffit, selon lui, que les sujets puissent les avoir expérimentalement.

Les recherches modernes sont allées beaucoup plus loin. Elles ont établi que la faculté de se dédoubler existe chez chacun de nous, à des degrés divers. Certaines personnes, ayant âne volonté disciplinée, peuvent obtenir ce phénomène sur eux-mêmes, après un entraînement convenable.

Ceci nous amène à étudier les conditions dans lesquelles peuvent être réalisées les actions télépsychiques volontaires.

La suggestion mentale peut se produire à volonté après un entraînement assez difficile. C'est la donnée actuelle de la science. Bien loin de croire que cette possibilité soit la conséquence d'un état pathologique, elle affirme, au contraire, que, pour émettre cette force ou la recevoir consciemment, la réussite est d'autant facilitée que l'on est plus sain, plus fort, plus maître de soi.

D'autre part, il importe nécessairement pour mener à bien l'expérience de connaître les

lois qui président à ces actions télépsychiques.

Il ressort des cas spontanés d'action mentale que ces faits ne se produisent pas entre des personnes prises au hasard. Tout au contraire, l'observation établit que la communication télépsychique s'établit toujours entre personnes qui ont entre elles un lien réel, lien de parenté, d'affection profonde, d'amitié sincère. Le plus souvent, ce lien est de mère ou de père à enfant, ou réciproquement. Les manifestations entre époux sont également fréquentes. Dans les cas où il n'existe entre les personnes qui se trouvent ainsi en contact psychique ni lien de parenté, ni lien de mariage, il faut une tendre et profonde amitié, une longue et parfaite communion d'esprit.

La raison en est facile à déduire: c'est une loi analogue à celle qui régit la télégraphie sans fil. L'onde hertzienne ne peut affecter le poste récepteur que si celui-ci est accordé avec le poste émetteur. De même, la pensée ne peut se manifester à distance entre deux personnes que si leurs magnétismes sont accordés, harmonisés. Entre personnes indifférentes, il n'existe jamais de télépsychie spontanée.

Pour reproduire expérimentalement les actions psychiques à distance, il faut, d'autre part, que nous ayons une idée bien arrêtée, une attention soutenue. Celle-ci permet de créer, soit l'image mentale que nous voulons faire apparaître devant l'esprit du sujet percipient, soit de donner à notre influx psychique l'impression, la vibration que nous voulons transmettre à la personne qui se prête à notre expérience.

Dans les cas spontanés, ce monoïdéisme, cette cristallisation psychique, cette ferme volonté sont imposés à notre esprit par la situation violente où se trouvent la plupart du temps les personnes qui se sont manifestées télépsychiquement. C'est, par exemple, dans un naufrage, dans un incendie au moment de l'agonie, quand un malade se sent près de quitter ce monde et les êtres qui lui sont chers, que le malheureux, pensant avec force à ceux qu'il ne verra plus, projette au-dehors de lui toute son énergie. Et, dans ce moment suprême, toutes ses pensées, toute sa tendresse se portent instantanément vers la personne aimée.

Dans les phénomènes provoqués volontairement, le mécanisme est identique.

Pour projeter sa volonté, il faut d'abord écarter de sa pensée toute idée étrangère qui pourrait détourner l'attention du but poursuivi. II faut créer en son esprit ce que les psychologues appellent un monoïdéisme, c'est-à-dire, une seule idée. Il est indispensable d'avoir une volonté précise, nette, bien arrêtée et d'y fixer son esprit avec persévérance.

Encore cette volonté pourrons-nous l'exprimer de deux manières. La première méthode est très active; l'autre plus passive.

La première technique met en jeu la pensée à des heures précises. Elle peut même, dans certains cas, nécessiter l'extériorisation plus ou moins totale de notre influx psychique, de notre double. Il faut, en tous cas, on le conçoit aisément, dans ces deux formes actives subir un entraînement qui peut être souvent fort long.

La méthode passive n'utilise que la pensée. Non plus sa projection active, intense, chaque jour à un moment précis. Il faut s'efforcer d'entretenir toujours en son esprit, à l'égard de la personne qu'on désire influencer, un état mental déterminé. C'est cette orientation constante de notre pensée qui, insensiblement, agit à distance dans le sens que nous désirons.

Examinons successivement ces deux processus pour bien montrer les différences qu'ils présentent.

La méthode active

La méthode active est la plus rapide, mais elle nécessite avons-nous dit, une volonté ferme, une concentration mentale puissante. Conditions déjà très difficiles à réunir. Il s'ensuit que cette méthode ne peut être utilisée que par ceux qui ont obtenu, grâce aux entraînements que nous avons indiqués dans la première partie du présent Cours, un équilibre organique et moral stable, une maîtrise parfaite de leurs impulsivités.

En suivant cette méthode active, il faut être en mesure, à un moment donné, de concentrer toutes ses énergies mentales; de donner à son idéation une valeur en quelque sorte objective.

On peut agir, d'ailleurs, avons-nous dit, de deux façons différentes:

1°. — Soit par simple projection de pensée;

2°. — Soit par dédoublement plus ou moins complet de nous-même.

Projection de la pensée

Nous sommes trop facilement portés à regarder notre pensée comme un agent sans grande valeur, ou du moins d'une action restreinte. Il n'en est rien. Un penseur américain, Prentice Mulford, a dit avec raison: « Les pensées sont des corps matériels chargés de puissance. »

Les théosophes complètent cette conception en considérant, non seulement les pensées comme des corps matériels constitués d'une matière infiniment subtile, mais ils lui reconnaissent des couleurs, des formes, des vibrations appropriées à leur nature. Ces « formes-pensées » émettent autour de nous des radiations qui pénètrent l'atmosphère de ceux qui nous entourent, les affectent selon la nature de ces vibrations. Il est certain que de constantes pensées d'amour ou de bienveillance, finissent par toucher un être dur et même méchant, que des pensées de haine ou de colère portent au loin leur vibration néfaste.

Dans notre étude sur les Forces supérieures (Henri Durville. — Les Forces supérieures, Paris, 1924.), nous avons montré que la pensée, éduquée suivant un rite particulier, peut constituer un égrégore, une sorte d'accumulateur qui conserve, souvent un temps très long, le pouvoir qui lui a été conféré. Mais nous entrons là sur le domaine initiatique et force nous est de renvoyer sur ce point à notre Science secrète.

Sans pouvoir nous appesantir longuement sur les faits de projection volontaire, qu'il nous suffise de dire que la méthode active de télépsychie utilise ces formes-pensées.

Par une concentration volontaire et constante, il nous est possible de créer des formes-

pensées, des images mentales que nous pouvons ensuite projeter en temps voulu vers la personne à influencer. Je dis en temps voulu parce que tous les moments de la journée ne sont pas également opportuns pour cette opération. Pour que la forme-pensée émise par nous ait le plus grand effet possible, il est indispensable qu'elle atteigne l'être visé dans le moment où il est réceptif, la période du sommeil naturel, par exemple, au cours duquel toutes les activités supérieures de l'esprit sont éteintes.

En outre, les heures de nuit sont les plus propices parce que ce sont les plus calmes et que les espaces à traverser par nos pensées sont plus paisibles, moins pénétrés de bruits et d'électricités diverses.

Nous insistons sur ce point: le succès de cette méthode active de projection de pensée dépend uniquement de notre force de concentration mentale. Plus le rassemblement de nos énergies psychiques est intense, et mieux nos pensées sont perçues.

Lorsqu'on utilise en télépsychie non plus un désir, un sentiment, mais une image mentale, il faut nécessairement s'entraîner à donner une valeur en quelque sorte matérielle à cette production de notre esprit. Pour être perçue, l'image mentale doit avoir des contours nets, un relief accusé.

Comment créer cette forme-pensée ? Il est indispensable de se soumettre à un entraînement. Il faut commencer par une image très simple: celle d'une chaise par exemple. Il s'agit, nous insistons, d'une image à créer, d'une forme de cette matière fluide mais plastique qu'est la pensée. Naturellement, pour créer l'image mentale d'une chaise, ce n'est pas au mot « chaise » qu'il faut penser; il n'éveillerait en notre intellect qu'une image floue. Il importe de voir l'objet lui-même: ce sera telle chaise et non telle autre; et celle qui retiendra notre attention devra apparaître avec ses particularités.

Pour faciliter ce travail de projection mentale, il est utile de s'interdire toute distraction, de s'isoler de toute préoccupation autre que celle qui a trait à l'expérience là intenter. Seul, dans une pièce faiblement éclairée, loin de tout bruit, allongez-vous à votre aise sur une chaise longue ou sur le lit, les vêtements desserrés. Respirez largement, mais sans effort. Vos muscles doivent se détendre et vous devez éprouver dans toute votre personne une impression profonde de calme. Ce calme physique réagit sur vos éléments psychiques et y apporte une impression de bien-être. A ce moment, vous sentez que vous êtes maître de votre pensée.

Ce premier point obtenu, regardez pendant quelques instants une chaise que vous aurez placée devant vous. Portez toute votre attention sur elle. Gravez sa forme dans votre esprit. Puis, fermez les yeux et essayez de revoir mentalement l'image de cette chaise comme si elle existait réellement devant vous, à une petite distance de votre front. L'expérience exige un effort tenace. Mais souvent, après quelques essais peu satisfaisants, vous aurez la satisfaction de voir apparaître l'image, elle sera d'abord vague et furtive. En persévérant, vous arriverez à être maître de votre travail mental et à obtenir à volonté une image parfaite, aux contours nettement dessinés. Vous aurez alors rempli la principale condition pour réaliser pratiquement la suggestion télépsychique.

Si vous éprouvez quelque difficulté dans ce travail mental, celui-ci vous sera facilité par l'emploi d'un miroir hindou, constitué par une boule massive de cristal pur posée sur socle. Ce miroir, qui n'a aucune vertu particulière, vous permet, en regardant avec une

douce fixité au centre de la masse cristalline, d'arrêter votre pensée. A défaut de ce miroir, on peut utiliser une carafe de cristal remplie d'une eau très limpide.

Comment se servir de ce support d'attention ? Placez la boule sur une table. Faites une demi-lumière afin de diminuer toute excitation extérieure. Asseyez-vous devant la table, le miroir à la distance normale de votre vision.

Il importe, avant tout, de ne pas s'auto hypnotiser. Le résultat serait contraire à celui cherché. En effet, en regardant un objet brillant ou en forçant sa vision, le sujet très nerveux, impressionnable tombe bientôt dans un état d'inconscience qui lui enlève tout contrôle sur lui-même. A ce moment, le sujet est donc incapable de produire un acte volontaire. Comment pourrait-il créer une forme-pensée ?

Il faut, de toute évidence, conserver toute son activité cérébrale. Donc, éviter toute fatigue des globes oculaires.

Que la pièce où vous vous entraînez soit faiblement éclairée. Ayez soin de placer une source lumineuse sur le côté et légèrement derrière vous. Choisissez une lumière qui ne soit pas sujette à osciller comme une bougie.

Avec ce dispositif, la boule sera faiblement éclairée. Pour éviter tout reflet dans le globe de cristal, interposez entre le socle et la boule un tissu sombre, noir ou rouge foncé. Tournez votre boule du côté qui présente le moins d'imperfections car, à moins d'employer des boules en cristal de roche poli — dont le prix est très élevé — il est impossible de ne pas trouver, dans le meilleur cristal coulé, des points, des bulles, de légères traînées; mais ceci importe peu.

Ces préparations terminées, regardez la masse de cristal dans son ensemble, sans diriger votre regard vers un point particulier. Cette indication est importante et voici une comparaison qui rendra plus nettement notre pensée. Quand vous regardez une personne pour la première fois, vous l'envisagez dans son ensemble, vous considérez sa stature, son allure générale; vous ne concentrez pas toute votre attention sur un point déterminé, l'épingle de cravate, le chapeau, ou tout autre. C'est de la même manière qu'il faut regarder la boule: dans son ensemble, en évitant, surtout, de fatiguer les yeux. Laisser tomber le regard doucement sur toute la surface du cristal.

Avant de procéder à cette fixation du globe de cristal, regardez pendant quelques instants un objet de votre choix: montre, tableau, vase, etc., placé à peu de distance de vous. Après l'avoir considéré attentivement, dirigez vos regard sur la boule et, rassemblant toute votre énergie mentale, efforcez-vous d'y faire apparaître l'image de cet objet. Il y a là une sérieuse difficulté. Persévérer. Surtout, à aucun moment, il ne faut s'impatienter, se crisper, froncer les sourcils ou forcer le regard. Le calme ici s'impose. Sans lui, sans la parfaite maîtrise de soi on courrait à un échec certain.

Cette première création psychique obtenue dans le miroir, il importe, ensuite, de créer de toutes pièces une image mentale, sans qu'il soit nécessaire, au préalable, de regarder un objet placé près de soi. Pour ce faire, souvenez-vous d'une personne qui vous est chère, donc que vous connaissez très bien. Revoyez en pensée ses traits, sa stature, sa démarche, tout ce qui a pu vous frapper en elle, tout ce qui, à vos yeux, la différencie nettement des autres. Puis, par un effort de concentration mentale, essayez de projeter cette création idéale dans la masse cristalline. Cherchez à voir la personne dans une position fixe,

debout ou assise, par exemple.

Nous ne saurions trop prévenir nos lecteurs des inconvénients à éviter.

A tout prix, il ne faut pas congestionner les yeux, car toute fatigue a tendance, chez une personne nerveuse, impressionnable, à déterminer l'hypnose ou tout au moins à créer un état de somnolence dans lequel les activités sensorielles s'atténuent progressivement.

Ne pas s'obstiner, non plus, à vouloir une réussite immédiate. Pour beaucoup, l'entraînement peut demander un temps très long. Il importe de le savoir et de s'armer d'une patience à toute épreuve. De plus, nous y insistons, il faut éviter toute fatigue. Donc, procéder doucement et cesser les essais avant toute gêne. Sinon, le néophyte risquerait des migraines, des maux de tête, une congestion céphalique, des étourdissements, des troubles oculaires et c'est ce qu'il importe d'éviter.

Procéder méthodiquement. De la régularité dans les exercices d'entraînement. Le mieux est de poursuivre les essais de préférence chaque jour à la même heure. Séances courtes: à peine 10 minutes au début. Jamais plus d'un quart d'heure. Ne pas s'impatienter. Le résultat ne peut venir que si on reste parfaitement maître de ses impulsivités.

Ne jamais forcer la vision, mais toujours regarder la boule sans effort, avec calme, posément.

Si l'esprit doit être dans un état parfait de calme, il importe également que le corps soit dans un état de repos. Détendre bien ses muscles, rythmer sa respiration afin qu'elle soit ample et régulière.

Ne pas oublier ce qui a été dit dans nos précédents chapitres. Nos activités organiques et cérébrales sont intimement liées et la respiration crée en nous un apport de vie physique et psychique. En outre, si nous imposons silence à nos muscles, nous imposons par contre coup le calme à notre cerveau. Nous réduisons ainsi notre activité cérébrale inconsciente. Nous sommes plus et mieux maîtres de nous.

Lorsque vous verrez nettement et à volonté l'image se produire dans le miroir, vous arriverez facilement, mais par un entraînement suivi, à la voir sans cette aide. Il suffira de fermer vos yeux et de créer l'image mentale devant vous, à faible distance de votre front.

image

Fie. 250. — Création de l'image mentale à l'aide du miroir hindou (expérience du Docteur Paul Joire).

Nous déconseillons l'usage du miroir aux personnes dont la vue est très faible. Celles-ci doivent faire leur entraînement simplement en fermant les yeux, comme il a été dit ci-dessus.

Le miroir de cristal présente cet avantage d'offrir une masse d'une limpidité à peu près parfaite. Cependant, là défaut de cet objet, nous avons dit qu'on peut se servir d'une carafe en cristal remplie d'une eau limpide.

Encore un conseil important à observer: éviter de s'entraîner tant que la digestion n'est

pas en grande partie terminée. Il est donc préférable d'attendre 2 ou 3 heures après un repas pour tenter un essai quelconque.

Une fois l'image créée, reste à la projeter vers le poste récepteur. C'est ici que nous devons étudier le maniement de nos appareils de transmission.

Pour transmettre l'image, il faut une forte tension cérébrale.

Nous l'avons déjà dit: notre organisme tient en réserve, dans ses plexus, de la force nerveuse. Mieux on s'est développé suivant nos méthodes et plus cette force est abondante, mieux on est à même de l'utiliser judicieusement. Celui qui est maître de ses impressions ne connaît plus ces crises d'émotivité, ces accès de colère ou de crainte, ces impulsions qui sont une cause incessante de gaspillage, d'épuisement nerveux.

Car, ne l'oublions pas, cette force préside au fonctionnement de notre organisme; elle est l'énergie qui en actionne tous les rouages. Si nous sommes déprimés, neurasthéniques, abattus par le chagrin ou par la maladie, notre force nerveuse est diminuée, l'usine humaine manque de courant. Nous avons peine à agir physiquement et moralement.

Nous avons le devoir d'être économe de cette force nerveuse. Cette économie est de toute nécessité lorsque nous voulons exercer une action psychique. C'est dans ce but que nous conseillons à nos lecteurs de tendre vers une maîtrise toujours plus parfaite d'eux-mêmes. Ce « self-control » fait partie de toutes les initiations, les plus simples comme les plus élevées, et, dans l'Orient, la parfaite immobilité, le silence ou du moins le strict minimum de paroles pour l'expression des idées sont non seulement le signe de l'initié, mais de l'homme de haute caste et de bonne éducation.

Donc, pour projeter l'image que nous avons créée, il importe de nous placer dans des conditions de tranquillité parfaite et de détente musculaire absolue.

Toujours allongé dans un fauteuil ou sur un divan, bien sa l'aise, les muscles détendus, respirez avec calme et ampleur.

Ne forcez pas le rythme respiratoire. Il ne faut, certes, jamais s'y astreindre, mais ici on le doit moins encore. L'essentiel est d'obtenir un rythme pulmonaire qui apporte son calme dans tout le domaine musculaire.

Quand vous aurez obtenu cette sensation de repos physique et psychique, créez de nouveau l'image mentale devant vos yeux. Si le miroir vous est utile pour la production de l'image, asseyez-vous devant la boule, dans les conditions que nous venons d'indiquer. Dans tout autre cas, où vous jugez inutile l'usage du miroir, il est préférable de demeurer étendu. En procédant ainsi, vous obtenez un calme parfait de l'élément physique et vos facultés psychiques et mentales sont mises en action plus facilement. D'ailleurs, il est toujours mieux de ne projeter des images mentales que lorsque votre entraînement est suffisant.

L'image mentale étant créée devant votre esprit, représentez-vous, aussi nettement que possible, la personne sur laquelle vous désirez que s'exerce votre action. Si vous savez où elle se trouve au moment de l'opération, ce sera mieux ainsi. Voyez-la dans un endroit où elle se tient habituellement à l'heure où vous exercez votre action télépsychique.

Si vous agissez sur une personne qui vous soit peu connue ou que vous ne puissiez déterminer l'endroit où elle est au moment de l'expérience, représentez-vous là, avec netteté, comme si elle était devant vous à faible distance.

Puis, exercez votre suggestion. Faites effort pour projeter votre création mentale auprès de cette personne.

Pour faciliter l'expérience, il est excellent de s'entraîner à cette projection mentale avec un sujet sensitif qui fera office de sujet percipient. Le sujet sensitif, avec qui vous avez déjà intenté une série de recherches magnétiques est déjà préparé à recevoir votre influence et le succès de vos expériences télépsychiques en sera d'autant facilité.

C'est d'ailleurs une excellente méthode que d'agir sur un sujet sensitif, surtout dans les débuts, pour s'accoutumer à créer et à extérioriser l'image ou l'émotion que vous voulez transmettre.

Si vous pouvez mettre en hypnose votre sujet, cela est préférable, car, en sommeil, il se trouve dans un état réceptif et vos suggestions sont plus facilement reçues.

Si le sujet n'est pas assez sensitif pour être endormi, procédez à l'état de veille. Priez-le de se mettre dans un état de détente physique qui, réagissant sur sa personne psychique, lui donne le calme cérébral nécessaire à votre réussite.

Agissez comme dans les cas précédents. Créez votre image mentale et projetez-la, par un effort de pensée, vers votre sujet. Agissez avec confiance. De tels essais ont été réalisés par tous les magnétiseurs. Commencez toujours par les expériences les plus simples.

Quand vous aurez réalisé plusieurs fois une expérience de ce genre, tentez d'imposer votre suggestion à un sujet en possession de tout son contrôle.

Le dédoublement volontaire

Occupons-nous maintenant de la télépsychie obtenue par projection de toute notre personnalité psychique, de notre double.

Dans un précédent chapitre, nous avons déjà vu en quoi consiste le double. Pour le projeter hors de soi, il faut faire agir la volonté sur les réserves nerveuses. Ici, une nouvelle observation s'impose.

Pour que la projection psychique opère, il est indispensable de communiquer tout d'abord, à notre force, la vibration particulière que vous voulons transmettre.

De même qu'avant de chercher à projeter une image mentale, il est nécessaire de la voir, de la créer devant son intellect, de même pour un sentiment: il faut le ressentir en soi-même avant d'espérer le faire éprouver au sujet récepteur. Il y a là une sérieuse difficulté.

Nous sommes tous des émetteurs de forces psychiques. Mais il y a dans ces forces des qualités, des valeurs différentes. Celles-ci traduisent notre état d'âme.

De même qu'un foyer ne peut émettre des ondes calorifiques qu'à condition d'être en ignition, de même si nous voulons transmettre au loin un sentiment d'amour, il faut que

nous l'éprouvions. Cet état, ce sentiment il faut le vivre intensément si nous voulons qu'il donne à notre envol de pensées une valeur réelle. Nous sommes dans la nécessité de penser avec force à la personne à influencer.

Il est bien certain que cette tension pourrait présenter quelque danger si nous étions lentes de nous servir de ce mécanisme psychique pour assouvir de loin une haine. L'action néfaste qu'on voudrait imposer, on en serait soi-même la première victime ! C'est ce qui a fait dire aux démonologues du moyen-âge que tout sorcier finissait par être étranglé par le diable. Il est certain que le sorcier, sans cesse exacerbé par des projections de haine devait fatalement finir par être victime de son état mental. Le moyen-âge donnait trop de besogne au démon. Il est certain que les effets constatés étaient des effets naturels. De toute certitude, celui qui projette sa force nerveuse contre son prochain avec l'intention de nuire est toujours la victime, souvent même la première, de ses ténébreuses machinations.

Nous ne pouvons insister plus longuement sur ces faits. Le lecteur désireux d'approfondir ce point particulier de l'expérimentation psychique, trouvera tous détails complémentaires dans le Cours supérieur d'Influence personnelle de Hector Dur ville (Hector Durville. — Cours supérieur d'Influence personnelle. Télépathie, télépsychie (actions à distance), 2e édit., Paris, s. d.).

La méthode passive.

Reste à dire quelques mots de la méthode passive de suggestion mentale.

Là, plus d'effort violent. C'est une orientation constante de toutes nos pensées que nous tendons à obtenir, et notre état d'âme, par le moyen de formes-pensées, se répercute au loin, insensiblement. L'action est lente, mais peut-être plus sûre; en tout cas, elle est à la portée de chacun.

Nous avons dit que Prentice Mulford considérait très justement la pensée comme une force puissante. Ce grand psychiste américain développe ainsi sa conception:

« Les pensées agissent efficacement sous la forme de courants spéciaux aussi réels que les courants marins et que ceux de l'atmosphère... Si la pensée était visible à l'œil matériel humain, nous pourrions voir ces courants se diriger vers les gens et en revenir pour se diriger à nouveau vers d'autres individus. Nous verrions que des personnes semblables comme tempérament et comme caractère se trouvent dans le même courant de pensée. Nous verrions qu'un individu généralement pessimiste et triste est dans le même courant que d'autres individus également tristes et pessimistes; nous verrions que chacun d'eux constitue comme une batterie supplémentaire ou comme le générateur de cette condition de tristesse et qu'il ajoute une nouvelle force au principal courant de la pensée. Nous pourrions considérer toutes ces forces agissant de la même manière et unissant les gens pleins d'espoir, courageux et gais. » (Prentice Mulford. — Les Lois du succès.)

Ces idées ont été reprises et développées par nombre d'auteurs psychistes.

C'est ainsi que Atkinson nous dit: « Chaque pensée qui est nôtre, faible ou forte, bonne ou mauvaise, saine ou malsaine, détermine autour de nous des vibrations qui la propagent et par lesquelles elle arrive et se transmet avec plus ou moins de force à ceux qui sont près

de nous ou qui, tout au moins, se trouvent dans le champ des vibrations. Ces vibrations ressemblent aux rides que produit une pierre en tombant dans un étang. Elles vont sans cesse en s'élargissant jusqu'à ce que leur relief s'émousse, s'efface et se perde dans l'uniformité des choses. Mais si l'impulsion première d'où elles dérivent les porte dans une certaine direction, elles y vont naturellement et se concentrent sur le point qui leur est assigné comme but. » (W. W. Atkinson. — La Force-pensée dans la vie et dans les affaires.)

C'est un fait, et nous devons agir vis-à-vis de notre pensée comme à l'égard d'une force assez mystérieuse et dont tout le pouvoir ne nous est pas entièrement connu. Si nous agissons de la sorte, nous y gagnerons une force dont nous ne nous faisions pas une idée auparavant.

M. Albert d'Angers, reprenant les idées de Mulford, dit très justement;

« Chaque individu est un générateur de forces-pensées qui prennent une forme et une consistance d'autant mieux définies et plus résistantes, qu'elles sont émises avec plus de précision et d'énergie. Ces forces s'échappent de leur centre d'émission autour duquel elles rayonnent. Nous vivons donc dans une sorte d'atmosphère de radiations invisibles à laquelle nous fournissons, empruntons et échangeons continuellement des atomes d'une manière constante et irrésistible. » Et plus loin, M. Albert d'Angers ajoute:

« Le point initial de la réussite, quand on a véritablement en main tous les éléments capables de l'obtenir, réside surtout dans le courant que l'on peut donner à ses pensées, car une pensée mourrait fatalement dès son apparition si on ne lui imprimait pas un mouvement d'activité. La conception de l'idée est son commencement d'existence; mais pour vivre, il faut que notre volonté lui imprime un mouvement de continuité. » (Albert d'Angers. — Pour réussir.)

Donc, nos pensées irradient autour de nous. Elles se projettent vers les personnes qui nous les inspirent. Elles se dirigent vers le but que nous leur désignons. Une fois dans l'atmosphère de la personne à influencer, nos pensées lui communiquent les vibrations dont nous sommes émus.

Cette méthode demande que nous entretenions constamment dans notre esprit des pensées d'un ordre déterminé. Notre état d'âme finit par pénétrer l'aura de la personne et lui imposer les idées que nous souhaitons qu'elle ait. Là encore, s'armer de patience.

M. Hector Durville, parlant des actions psychiques volontairement exercées à distance, a souligné dans son Cours supérieur d'Influence personnelle que nous ne devions poursuivre aucun but égoïste.

Nous insistons tout particulièrement sur le caractère spécial que revêt l'action psychique à distance. Ceux qui ne sont pas au courant de ces travaux imaginent qu'il est possible d'imposer subrepticement sa volonté au premier venu. On raconte mille faits curieux ou terrifiants qui veulent démontrer que l'auteur d'une action à distance peut disposer du bien et de l'honneur de ceux qui sont en son pouvoir ! Cela est simplement absurde.

Dès qu'on leur parle d'action à distance, certains esprits portés à tout dramatiser, ne songent pas à moins qu'aux envoûteurs et jeteurs de sorts ! C'est aller bien vite en besogne. Nous ne nions nullement la réalité de l'envoûtement. Son mécanisme a été démontré par MM. Hector Durville et le colonel de Rochas, mais les conditions

expérimentales sont difficiles à réunir.

Thérapeutique suggestive

INFLUENCE DE LA PENSÉE

sur le Corps et l'Esprit

Actions spontanée et volontaire de la pensée et de l'émotion sur le corps et l'esprit. — Action inconsciente de la pensée sur le système nerveux. — Douleurs. Epidémies de convulsions. Catalepsie. Extase. Epilepsie. Convulsions. Idées fixes. — Action de la pensée sur les fonctions digestive et cardiaque. Une parole imprudente provoque la mort de Balzac. Vertiges. — Phénomènes de vasodilatation. Rougissement. Dermographisme. Sueur sanguinolente. Stigmatisation. Les marques des sorciers. Le phénomène d'imprégnation. Envies ou marques de naissance. — La guérison magique des verrues. — Phénomènes d'insensibilité présentés par les aissaouahs. — Action sur les glandes salivaires, gastriques et sudoripares. La sécrétion urinaire. Action sur le foie et la rate. Vieillissement rapide. — Troubles pathologiques créés par suggestion. Action volontaire sur les sécrétions, rougissement et hémorragies suggérés. — Vésications obtenues par suggestion. — Brûlures.

La pensée et l'émotion ont une puissante action, non seulement sur notre personne morale, mais encore sur notre organisme physique.

Dans les actions spontanées, il est des faits reconnus de tout le monde, comme celui de la rougeur provoquée par la pudeur, la crainte ou une émotion quelconque. Mais il est des faits qui pour être moins connus n'en existent pas moins. Il est avéré que la pensée, l'imagination ont des répercussions très profondes sur tous nos organes; elles peuvent même perturber complètement nos fonctions.

Le fait inverse s'impose au raisonnement et se démontre: la pensée peut guérir, sinon tous les troubles, du moins un très grand nombre et, de jour en jour, à mesure que nous connaissons mieux le mécanisme de la pensée et les moyens d'éduquer les facultés supérieures de l'esprit: attention, volonté, etc., nous arrivons à augmenter notre pouvoir sur les rouages de notre organisme. Du même coup, nous étendons le domaine de la médecine suggestive.

On ne peut nier l'influence de l'idée sur notre organisme et bien des praticiens savent que, souvent, la mixture qu'ils préconisent n'est qu'une manière de « consolation » .

Un maître regretté, le Docteur Huchard, réduisait à 20 médicaments utiles les drogues qui se comptent par milliers et encore, ajoutait-il, ces médicaments ne guérissent que par la confiance que nous avons en eux. Huchard avait raison. Des médicaments inconnus

surgissent et tombent peu après dans un profond oubli. On absorbe des pilules. Ces remèdes eux-mêmes ne guérissent que parce qu'ils ont la vogue. Pendant des mois, on voit des affiches immenses, ou des annonces dans les journaux qui en célèbrent l'efficacité et les malades recourent aux produits dont on leur dit merveille. Que la publicité s'arrête, le remède tombe bientôt dans l'oubli. Un grand médecin, dont le nom nous échappe, avait l'habitude de dire à ses malades: « Hâtez-vous d'user de ce remède, pendant qu'il guérit encore ». Il était peut-être, sans le savoir, un apôtre de la suggestion: il comptait plus sur la mode du moment que sur les vertus réelles du médicament conseillé.

D'autre part, combien de malades aggravent leur mal par la pensée terrifiante qu'ils s'en font. Ils se livrent au désordre de leur imagination. Et, combien d'entre eux lisent des livres de médecine — pour s'éclairer, disent-ils — qui, là la lecture des observations, se croient atteints de tous les troubles, de toutes les lésions dont on leur parle. Ne vont-ils pas même jusqu'à sentir les prodromes du mal dont ils redoutent la présence ?

Bernheim fait très justement remarquer que nombre de médecins font à leurs malades la suggestion inconsciente qu'ils ont telle ou telle maladie. Sous l'empire de cette suggestion, ces malades éprouvent des troubles nerveux qui ont souvent une répercussion profonde dans l'organisme. Ne l'oublions pas, notre corps et notre esprit sont solidaires. Une modification dans notre habitude de penser réagit sur nos fonctions nerveuses, et comme nos organes sont sous la dépendance du système nerveux, il s'ensuit des contre-coups qui peuvent avoir une certaine gravité, comme nous allons le voir.

Avant d'aborder les moyens pratiques qui nous permettent d'intenter la cure morale, plaçons sous les yeux de nos lecteurs quelques faits nettement observés, d'action spontanée de l'esprit sur le corps. Nous choisissons, à dessein, des faits simples, typiques, se rapportant à des organes ou des fonctions qui semblent a première vue n'avoir nul rapport avec la pensée. Cependant, en certains cas, ces troubles, surtout chez les personnes qui possèdent des réactions exagérées, ont été modifiées par un choc émotionnel — peur ou joie — et même par un état d'âme.

Après avoir montré l'action de l'émotion choc sur l'organisme, il nous sera aisé de démontrer l'action consciente de la pensée, de la volonté sur les mêmes fonctions.

Action inconsciente de la pensée sur l'organisme

Sur notre être moral et sur notre système nerveux, la pensée a une action très nette.

Une mauvaise nouvelle nous peine, nous accable, nous avons du chagrin et cela se répercute sur notre organisme physique.

L'action est particulièrement visible sur les douleurs.

Etudiant le mécanisme des idées forces, Fouillée a reproduit sur lui-même un mal de dents. Malebranche rapporte qu'un savant ayant assisté à une saignée pratiquée sur le pied d'une dame, en ressentit pendant plusieurs jours la douleur à l'endroit correspondant.

Inversement, une idée, une émotion peuvent calmer la douleur ou du moins nous y rendre moins sensibles. Une personne absorbée dans une profonde méditation n'a pas la

même acuité sensorielle que celle dont les idées sont vagues et flottantes. Tous les martyrs religieux, dans l'extase de la foi, ont supporté avec un stoïcisme confinant à l'insensibilité les supplices les plus atroces. La beauté et la sainteté de la cause n'avaient pas d'importance à l'égard du résultat: les sorciers du moyen-âge, accusés des crimes les plus noirs, subissaient dans une entière impassibilité la question ordinaire et extraordinaire, dont la seule description nous pénètre d'horreur.

Dans les névroses, que ce soit l'hystérie, l'épilepsie, la chorée, l'action est également très apparente. Voici quelques cas qui en fournissent la preuve.

Tout le monde sait, par exemple, que l'agitation nerveuse est contagieuse. On a vu des pensionnats entiers de jeunes filles être en proie à des troubles nerveux, simplement parce qu'une jeune fille atteinte de troubles hystériques était tombée en crise, soit en classe, soit à la chapelle, dans un endroit calme où cette vue pouvait frapper plus particulièrement l'imagination de ses compagnes. Au temps où ces troubles étaient attribués au démon, on comprend qu'ils avaient une action plus terrifiante encore et ceci éclaire d'un jour particulier les épidémies de possession telles qu'elles ont été constatées chez les Ursulines de Loudun et dans d'autres affaires similaires, mais moins retentissantes.

Il ne faut même pas des faits aussi graves, ni des idées aussi puissantes, pour amener un état physique anormal à la suite d'un choc nerveux.

Tissot cite le fait suivant: Une fille de cinq ans, ayant été un jour vivement choquée de ce que sa sœur avait enlevé pendant le repas un morceau dont elle avait elle-même envie, tomba raide tout d'un coup. La main qu'elle avait étendue vers le plat avec sa cuiller demeura dans cet état pendant une heure.

Dans sa thèse de doctorat, le Docteur Henri François cite le cas d'un militaire qui, s'étant pris de querelle avec un de ses camarades, saisit une bouteille pour le frapper. Mais, au même instant, sous la violence de sa colère, une catalepsie se produisit qui le laissa le bras raide et immobile, l'œil grand ouvert, le regard furieux, hors d'état de faire aucun mouvement (Docteur Henri François. — Recherches sur la catalepsie.).

Fehr rapporte l'observation très frappante d'un magistrat qui, injurié au cours de son réquisitoire, demeura soudain muet, la bouche ouverte, les yeux fixes et menaçants, le poing, tendu vers son insulteur.

Puel mentionne le cas de catalepsie de deux domestiques qui furent frappés d'immobilité aux deux bouts de la ville de Genève, pendant un orage, au moment où venait d'éclater un violent coup de tonnerre.

Tous les sentiments sont susceptibles de donner des effets analogues.

L'exaltation religieuse a fourni aux médecins de nombreux cas très démonstratifs.

François Hoffmann note qu'une femme était prise de catalepsie extatique chaque fois qu'elle entendait un sermon, un psaume, une lecture retraçant l'amour de Dieu pour nous. Rondelet mentionne le fait d'un prêtre romain qui tombait dans de telles extases, chaque fois qu'en, lisant l'Evangile il arrivait au Consummatum est. Jolly connut une dame pieuse qui tombait en catalepsie pendant la messe au moment de l'élévation.

Si l'émotion peut causer le mal, elle peut aussi provoquer la cessation des troubles.

Voici une observation relative à un cas d'épilepsie guéri par choc émotionnel. Il est rapporté par le Docteur Liébeault en ces termes: « Nous connaissons, écrit-il, un homme qui fut guéri de l'épilepsie après avoir eu la main broyée dans un engrenage. Il fut amputé et son attention longtemps tendue vers ce nouvel incident, ne trouva plus le chemin des accès antérieurs. »

Boerhave fit disparaître une épidémie de convulsions chez plusieurs pensionnaires d'un couvent, en menaçant de cautériser au fer rouge celles qui tomberaient de nouveau dans les mêmes attaques.

Des observations de ce genre, maladies nerveuses acquises, ou guéries par choc émotionnel, pourraient être citées par milliers.

Bornons-nous aux exemples suivants:

Une émotion, surtout si elle est appropriée à la hantise du malade, peut guérir une obsession, une idée fixe.

La Gazette médicale a cité le cas d'un malade qui se croyait des diables dans le corps: on lui donna vingt secousses électriques en lui affirmant qu'à chaque décharge un mauvais esprit s'échappait de lui: il fut complètement délivré. Pinel ayant à soigner un fou qui se croyait condamné et pâtissait de toutes les affres bien naturelles dans cette circonstance, fit organiser un simulacre de tribunal devant qui le malade fut amené en cérémonie, jugé et naturellement acquitté. L'idée fixe disparut au prononcé de la sentence.

Si les faits que nous venons de rappeler sont généralement admis lorsqu'il s'agit de l'action de la pensée et de l'émotion sur les fonctions nerveuses, il n'en est pas de même en ce qui concerne les fonctions organiques. Pourtant, dans ce dernier domaine, l'influence psychique est énorme, il faudrait des volumes pour consigner les faits observés, tant ils sont nombreux. Le manque de place nous oblige à choisir seulement quelques-uns des plus marquants.

L'action de la pensée sur le tube digestif est connue: on sait que la crainte — et même le simple trac — peuvent avoir de ce côté de fâcheuses répercussions. Même sur une personne bien portante, la certitude de prendre un purgatif peut avoir sur les organes la même action que le purgatif lui-même.

Voici, à ce sujet, un fait typique dont nous devons l'observation au Docteur Moulin.

Un jour, il prescrit une limonade purgative à une de ses malades. Or, celle-ci avait l'habitude de boire, au courant de la nuit, une sorte de citronnade qu'elle plaçait pour plus de commodité auprès d'elle, sur une table de nuit. Son mari, dont le sommeil était généralement très calme, se réveille tout à coup au milieu de la nuit avec une soif ardente, prend la bouteille de sa femme, en boit une partie et se dispose à se rendormir. Sa femme, à demi-réveillée par les mouvements de son mari, lui demande s'il est incommodé, et, apprenant qu'il vient de boire, lui dit: « mais, tu as bu ma pargation », oubliant que sa boisson ordinaire était seule sur la table de nuit. Une demi-heure après, le mari, pris d'une diarrhée assez abondante, éprouvait les effets d'une purgation qui n'avait pas encore été débouchée.

Il se produit des faits beaucoup plus graves sur la circulation. Nous avons cité, par

ailleurs, le cas de ce condamné à mort qui, en 1750, fut livré aux médecins de Copenhague et à qui l'on suggéra la pensée qu'on allait lui ouvrir les veines. Les yeux bandés, après des incisions insignifiantes et sentant couler un jet d'eau tiède sur celles-ci, il crut si bien qu'on lui avait ouvert les veines, qu'il mourut de frayeur.

Ce fait est exceptionnel, cependant, il n'en est pas moins démonstratif. A des degrés moindres, les exemples sont aussi nombreux que probants. Bien des malades ont eu une fin devancée par l'imprudence de médecins qui ont jugé là toute extrémité l'état de leur malade et le leur ont dit. L'issue fatale s'est produite, cela s'est vu maintes fois, que la maladie ait été réellement incurable, ou qu'il y ait eu erreur de pronostic du médecin.

On sait que Balzac mourut cardiaque, mais on sait moins dans quelles circonstances survint cette fin. Voici comment Arsène Houssaye, qui fut son ami de toute sa vie, raconte les derniers moments du célèbre romancier, sa dramatique et dernière conversation avec son médecin:

« — Docteur, demanda Balzac, je veux de vous toute la vérité... Combien de temps croyez-vous que je puisse vivre encore ?

« Le Docteur ne répondait pas.

« — Voyons docteur, me prenez-vous pour un enfant ? Je vous dis encore une fois que je ne puis mourir comme le premier venu. Un homme comme moi doit un testament au public.

« Ce mot de testament fît ouvrir la bouche du médecin.

« — Mon cher malade, combien vous faut-il de temps pour ce qui vous reste à faire ?

« — Six mois, répondit Balzac, de l'air d'un homme qui a bien compté. Et il regardait fixement son médecin.

« — Six mois, six mois ! répondit le docteur en hochant la tête.

« — Ah ! s'écria douloureusement Balzac, je vois bien que vous ne m'accordez pas six mois... Vous me donnerez bien six semaines au moins ?

« Le médecin hocha la tête comme la première fois. Balzac se souleva indigné... Le docteur avait pris trop au sérieux la sommation de son malade, il s'était décidé à dire la vérité, Balzac, anxieux, surélevait sa force morale pour être digne de la vérité.

« — Quoi, docteur, je suis un homme mort ? Dieu merci, je me sens encore des forces pour combattre. Mais je me sens aussi du courage pour me soumettre, je suis prêt au sacrifice. Si votre science ne vous trompe pas, ne me trompez pas moi-même. Que puis-je espérer encore ?... Six jours ? répéta Balzac. Eh bien ! j'indiquerai par de grands traits ce qui me restait à faire pour parachever mon œuvre... La volonté humaine fait des miracles: je puis donner une vie immortelle au monde que j'ai créé. Je me reposerai le septième.

« Ici un douloureux regard et un soupir plus douloureux encore. — Depuis que Balzac posait ces terribles points d'interrogation, il avait vieilli de dix ans. Il ne trouvait plus sa voix pour répondre.

« — Mon cher malade, dit enfin le docteur, en essayant de sourire, qui peut répondre d'une heure ici-bas ? Tel qui se porte bien mourra avant vous, mais vous m'avez demandé la vérité, vous avez parlé de testament à votre public...

« — Eh bien ?

« — Eh bien, ce testament au public, il faut le faire aujourd'hui ?

« Balzac souleva la tête.

« — Je n'ai donc pas six heures ? s'écria-t-il avec épouvante. Il retomba sur l'oreiller. Ce dernier mot du médecin, c'était le coup de mort: l'agonie commença aussitôt. Il avait voulu la vérité, la vérité imprudemment dite par l'homme de science l'avait tué avant l'heure. »

Pour que l'émotion soit nuisible et même mortelle il n'est pas nécessaire qu'elle provienne d'une cause fâcheuse ou pénible. C'est une bonne nouvelle qui détermina la mort de Sophocle, de Denys le Tyran et de Léon X. Feuchtersleuben rapporte que, chez certains peuples sauvages, s'il se trouve des hommes ayant assez de la vie, ils n'attentent à leur jour ni par le fer, ni par le poison, ils se couchent sur le sol, ferment les yeux et cessent de vivre.

Si une action violente peut causer la mort par inhibition cardiaque, une action douce mais répétée peut amener, non la mort, mais une détérioration des organes et par conséquent des troubles plus ou moins sérieux. Ce fait est patent pour les affections cardiaques.

Ne peut-on pas langer parmi ces désordres de la circulation, la sensation si douloureuse du vertige ? Combien de personnes, devant un précipice, conservent l'intégrité de leur contrôle ? Très peu.

« Le plus grand philosophe du monde, dit Pascal, sur une planche plus grande qu'il ne faut, s'il y a au-dessous un précipice, quoique sa raison le convainque de sa sûreté, son imagination prévaudra. Plusieurs n'en sauraient soutenir la pensée sans pâlir et suer. »

Pascal, en proie à des vertiges atroces, à la suite d'un accident, savait trop de quoi il parlait: en effet, la seule vue du précipice suscite en nous l'idée de la chute et cette pensée, pénétrant l'esprit, fait perdre tout contrôle sur soi-même.

Qu'une planche de 3 mètres de long soit à terre, vous montez dessus, et la suivez de bout en bout sans éprouver d'impression désagréable. Mais que cette planche se trouve placée seulement à 3 ou 4 mètres au-dessus du sol et beaucoup, pris d'étourdissements, ne peuvent y demeurer. A cette faible hauteur, on ne saurait évidemment invoquer le changement de pression. atmosphérique, car si vous placez la planche sur le parquet au 6e étage, vous la parcourrez sans difficulté, tandis qu'à 4 mètres du sol du jardin, vous ne sauriez en faire autant: c'est donc la seule crainte de la chute qui occasionne le malaise: c'est l'émotion, et la pensée qui en découle, qui nous oblige à tomber.

Les troubles dans lesquels s'affirme plus nettement encore l'influence de l'émotion et de la pensée sur le corps, sont ceux qui sont sous la dépendance directe des nerfs vasomoteurs. Le rôle de ces filets nerveux est de présider aux mouvements de contraction et de détente des vaisseaux sanguins. Ils sont donc ou vasoconstricteurs ou vasodilatateurs. C'est auprès de la peau que les réactions vasomotrices apparaissent le plus nettement.

Le plus apparent des phénomènes de vasodilatation est le rougissement de la face. Qui ne l'a éprouvé ? La crainte, la pudeur, la joie ou la colère nous ont empourpré le visage involontairement.

Chez de grands nerveux, un choc émotionnel d'une certaine puissance produit à la surface de la peau un afflux de sang qui persiste quelque temps. Feuchtersleben cite le cas d'un homme qui pouvait, à volonté, faire apparaître une inflammation érésipélateuse sur chaque partie de son corps.

Voici quelques exemples, cités par le R. P. Coconnier, où l'imagination seule a créé du dermographisme et même des sueurs sanglantes.

1°. — Une femme voit un enfant sur le point d'avoir le pied écrasé par une porte de fer; elle est prise d'une vive douleur au même pied qui aurait pu être blessé chez l'enfant. Une rougeur se produit, puis une enflure autour de la cheville. La malade doit garder le lit plusieurs jours.

2°. — Un enfant a détaché la crémaillère d'un rideau de cheminée. Il s'expose à recevoir sur le cou la tranchante lame de tôle. On le retire à temps, mais la mère est tellement saisie à la vue du danger couru par son enfant qu'un cercle sanglant se forme à son propre cou, à la région où l'enfant aurait pu être frappé. Cette empreinte dure plusieurs heures.

3°. — Voyant pratiquer une saignée sur sa maîtresse, une cuisinière est si vivement frappée par la vue du docteur enfonçant sa lancette qu'elle éprouve au pli du coude la sensation d'une piqûre et qu'il se forme à cette région une ecchymose.

4°.— Autre fait rapporté par Tissot: un homme a cru voir un spectre le tirer par les pieds. Sa frayeur est telle que l'un de ses pieds rougit, se gonfle, et, finalement, suppure.

5°. — Un matelot, dans une effroyable tempête, se trouve en pleine mer sur un bateau peu solide. Une crainte bien naturelle s'empare de lui au point que, sous cette influence morale, une sueur sanguinolente apparaît sur son visage et sur le haut de son corps.

Le R. P, Coconnier attribue au diable ces phénomènes pourtant si naturels. Il n'y a pas lieu d'aller chercher un tel personnage pour analyser des réactions que neurologues et hypnotiseurs reproduisent expérimentalement dans leurs cliniques sur de grands névropathes. Point n'est besoin d'évocations, d'incantations, ou d'envoûtement.

Nous pourrions réunir des milliers de faits semblables qui prouvent incontestablement l'influence de l'émotion sur les vaisseaux. La suggestion peut donner des effets identiques sur les mêmes sujets impressionnables.

Sans vouloir offenser aucune conviction religieuse, nous sommes obligés d'apparenter à ces faits spontanés de dermographisme les cas de stigmatisation présentés par les grands mystiques. On sait que sous l'influence d'un sentiment violent et profond, des personnes très pieuses comme Louise Lateau ou la Bienheureuse Catherine Emmerich, des saints comme Saint François d'Assise ont souhaité avec tant de force partager les tourments de Jésus pendant sa passion qu'ils en ont porté les traces sanglantes et douloureuses d'une manière évidente et parfaitement contrôlée.

A l'autre bout de l'idée mystique, sous la poussée d'un sentiment inverse, nous trouvons les marques des sorciers.

On sait que l'une des charges retenues contre les sorciers était l'apparition sur leur peau du mot satan. On y voyait un vestige du sabbat et, comme la justice de ces temps était fort expéditive, la moindre ecchymose suffisait pour envoyer au bûcher le sorcier ou la sorcière marqués du sceau de maître Léonard. Il est certain que le malheureux être que l'on déshabillait pour trouver sur son corps une trace de ce genre avait lieu d'être assez épouvanté pour que la marque parût. Un fait d'ailleurs démontre combien cette marque était d'origine suggestive: elle se produisait dans la langue et les caractères en usage dans le pays. Lui attribuer une signature si variable, c'est accorder bien peu de personnalité au démon !

Le phénomène d'imprégnation n'est-il pas encore une preuve de l'action de la pensée — que le processus soit conscient ou inconscient, peu importe — sur le corps ? Ce phénomène est aussi constant chez les éleveurs que chez les médecins. Comment expliquer, autrement que par un processus psychique, le fait que les enfants d'un second lit ont souvent des chances de ressembler au premier mari de leur mère ? Chez les animaux, en qui la nature agit seule, cela explique le soin avec lequel les éleveurs surveillent le premier accouplement des chiennes et pouliches de pure race, sachant que toutes les portées qui auront lieu par la suite peuvent en être marquées. Dans les annales médicales, on cite le cas d'une femme blanche mariée à un nègre qui, devenue veuve, se remaria à un blanc. Quelques années plus tard, elle mit au monde un enfant noir.

Plus frappantes encore sont les marques de naissance ou envies, visibles parfois sur le corps de l'enfant. On sait qu'elles proviennent d'une frayeur ou d'une sensation éprouvée par la femme au cours de sa grossesse.

Voici, à ce sujet, un fait cité par Carl du Prel, dont la singularité a tous les caractères qui conviennent à un exemple:

« Une femme fut effrayée à tel point par les mains bleues d'un teinturier que ses jambes tremblèrent. Elle donna le jour à un garçon dont les deux mains étaient bleues. (Cité par MM. Duchâtel et Warcollier. — Les Miracles de la volonté.) »

Le Docteur Liébeault cite le fait d'une jeune fille dont tout le corps était parsemé de taches sombres et velues imitant assez bien le pelage d'un tigre, parce que sa mère, pendant sa grossesse, avait été effrayée par un de ces animaux.

Si l'émotion crée des troubles de vasodilatation, elle peut aussi les guérir.

En voici un exemple:

II s'agit de la guérison empirique des verrues — qui sont des hypertrophies des papilles vasculaires du derme, avec hypertrophie locale de l’épiderme.

Ce remède bizarre, cité par Saintyves d'après la Revue des traditions populaires (1894) est un « remède de bonne femme » dont l'efficacité n'est pas contestée dans le Bocage et le Berry.

« Dans le Bocage, on prend treize pois sans être vu et, avant le lever du soleil, on en lance douze successivement dans un puits. Après quoi, on récite un Pater et un Ave, on jette le dernier et on fait un signe de croix. »

Dans le Berry, cette cérémonie atteint son maximum de complexité:

« Choisir treize pois de l'année, en envelopper six dans un linge noir et sept dans un linge blanc et les porter pendant 13 jours sur sa poitrine, en guise d'amulette, attendre au vendredi et, à mimait, sans témoin, se rendre au bord d'un puits, dire sept Pater et, à la fin de chacun d'eux, jeter un pois dans le puits; de là, se transporter auprès d'une taupinière, réciter six Ave Maria, et, après chaque Ave, faire un trou avec le petit doigt de la main gauche et y enterrer un pois. »

Cette dernière recette est indiquée au Moniteur de l'Indre du 8 mars 1856, et cette feuille assure qu'une jeune femme, après avoir suivi ces prescriptions, vit disparaître ses verrues.

« Jadis, dans les environs de Montcontour, près de l'école communale existait un puits, recouvert depuis quelque trente ans ; on y jetait une poignée de pois (sans compter) et en les lançant, on répétait trois fois:

Petits pois, petits pois,

Quand mes petits pois pourriront,

Mes verrues s'en iront.

« Et les verrues ne manquaient pas de disparaître, si l'on avait eu le temps de dire cela trois fois avant que les petits pois eussent touché l'eau. »

II semble que les petits pois n'aient rien de commun avec les verrues. Mais le petit air rituel et cabalistique de la formule suffit à frapper assez vivement l'imagination des personnes très nerveuses pour que, par autosuggestion, l'esprit rétablisse les fonctions des vaisseaux capillaires.

Pour ne pas allonger indéfiniment cette série de faits, terminons cette étude des actions vasomotrices en remémorant quelques-uns des phénomènes produits par les aissaouahs.

Cette secte est trop connue pour que nous en fassions ici l'historique. On sait que ces fanatiques musulmans se livrent sur leur personne à des actions dont la pensée ferait reculer d'effroi l'homme le plus résolu. On les a vus à Paris à l'Exposition de 1900 (Papus. — L'Occulte à l'exposition de 1900. Les aissaouahs.) se passer des lames dans les joues, se planter un clou dans le crâne. Ils portent des charbons allumés ou une lampe incandescente dans le creux de la main sans qu'il leur reste ni brûlure, ni plaie, mais seulement une ecchymose en cas de perforation, une trace de fumée lorsqu'il y a transport d'objets enflammés.

Voici des observations faites à Tripoli sur ces fanatiques religieux. Elles sont dues à M. Penne. Nous en avons trouvé le texte reproduit par MM. Duchâtel et Warcollier dans leur ouvrage sur Les Miracles de la volonté.

« Un cheick prit un poignard, s'en introduisit la pointe dans la bouche et lui fit traverser sa joue gauche, de manière à ce que la pointe sortit à l'extérieur. Pas une goutte de sang ne jaillit: le marabout ne manifesta aucun signe de souffrance... (le marabout s'introduisit 4 poignards: 1 dans la joue droite, 1 dans la gorge et 2 dans les bras)... Sur un signe de nous, le marabout se mit à extraire les poignards sans qu'il en sortit une seule goutte de sang et

qu'il restât la moindre trace de blessure. Dans les bras seulement on vit deux petites marques comme des ecchymoses... »

Ce même cheick, après être allé se dévêtir dans le fond de la pièce, se passa à plusieurs reprises une lame de sabre dans la bouche, puis sur le ventre, en appuyant fortement et exerçant des mouvements de droite là gauche et inversement. Les témoins constatèrent que la lame était extrêmement tranchante; cependant, elle ne laissa pas plus de trace que le contact prolongé d'un objet étroit, une ficelle, par exemple.

D'autres aissaouahs mâchent et avalent des charbons ardents, du verre cassé ou des figues de Barbarie munies de leurs piquants, auprès desquels ceux de nos marrons d'Inde semblent n'avoir nulle importance.

Questionné par le voyageur italien sur la manière dont se produisaient des phénomènes si étranges, le marabout déclara que pour réaliser ces insensibilisations volontaires il était nécessaire que l'adepte se soumette pendant deux ans à une ascèse particulière: jeûnes, prières, pénitences. Ensuite, après une initiation plus complète, le nouveau membre de la secte doit passer 40 jours dans le jeûne, la prière et le silence. Après quoi il est en état de subir les mêmes expériences que ses frères. Le prêtre musulman insista longuement sur la nécessité de soumettre les instincts charnels à l'empire de la volonté afin que l'équilibre soit complet.

Ces phénomènes d'insensibilité ont été constatés de tous côtés. Ainsi, en France en plein XVIIIe siècle et sous le contrôle d'esprits avertis — le propre frère de Voltaire, Armand Arouet, par exemple — la jeune Marie Sonnet s'exposa, presque nue, au feu d'une grande cheminée dont les flammes passaient quelquefois jusque par-dessus sa tête. L'expérience eut lieu le 12 mai 1736 et dura 36 minutes.

Arrivons maintenant à l'influence de la pensée et des émotions sur les glandes.

Lorsque nous nous souvenons d'une saveur désagréable, l'organe du goût peut en être affecté. Si nous avons sous les yeux un excellent repas, notre goût éprouve déjà une impression agréable. « Assis devant un bon plat, dit M. Taine, un gourmand en sent par avance le goût exquis, l'image de la saveur attendue équivaut à la sensation de la saveur présente, la ressemblance va si loin que, dans les deux cas, les glandes salivaires suintent au même degré. » C'est la constatation de ce fait qui a créé le dicton: « Cela fait venir l'eau à la bouche », en parlant d'un mets particulièrement appétissant.

Il est constant que la frayeur provoque des sueurs plus ou moins abondantes, d'où l'expression populaire « n'avoir pas un fil de sec » pour exprimer une appréhension véhémente. Ce fait a pu amener des guérisons surprenantes. Voici à ce sujet une observation que nous empruntons encore au R. Père Coconnier:

Un officier de marine, hydropique, apprend du médecin consulté que, seule, la ponction peut amener quelque amélioration dans son état. Cet homme, affaibli par la maladie, effrayé par le fait en lui-même, tombe dans un état navrant de prostration. II se débat, pleure, déclarant qu'il aime mieux mourir que subir l'opération imposée. La nuit suivante, toujours sous l'impression de la crainte, il est pris d'une sueur tellement abondante qu'elle transperce les matelas et découle sur le sol. La guérison s'ensuit sans que la ponction soit nécessaire.

Ce fait provient d'une autosuggestion involontaire, mais il a été renouvelé par suggestion. Sans en arriver l'a, il n'est pas de magnétiseur ou d'hypnotiseur qui n'ait mis son sujet en transpiration abondante, en lui suggérant qu'il se promène au soleil en plein été. De même, par suggestion contraire, on peut arrêter la sudation.

Comme il advient pour les glandes sudoripares, la crainte agit sur la sécrétion urinaire. Dans les émotions faibles, elle l'active; dans les émotions fortes, elle l'arrête.

Pendant la Terreur blanche, quand la justice de Louis XVIII fit périr tant d'officiers de l'Empereur, les geôliers et les prisonniers considéraient comme « de rudes gars » ceux qui, dans l'attente d'être fusillés, allaient satisfaire leurs besoins au moment accoutumé.

Il est des enfants chez qui un relâchement des organes ou la faiblesse de la volonté empêche le contrôle de la fonction urinaire. C'est l'incontinence d'urine, considérée chez l'adulte comme une maladie, punie chez l'enfant comme un trait de malpropreté. Ce trouble est guérissable par suggestion raisonnée ou imposée.

Dans certaines campagnes, le remède appliqué est une souris rôtie que l'on fait manger à l'enfant. Le dégoût inspiré par un repas de ce genre fait assez comprendre combien l'imagination peut être frappée et amener la guérison. Une suggestion bien dirigée l'eût amenée de même, sans causer une telle répugnance.

Le Docteur Liébeault cite le cas suivant :

« Nous avons connu un jeune homme qui urinait tous les jours au lit, mais qui s'en abstenait chaque fois que son père menaçait de le battre. C'est qu'alors, pendant son sommeil, une idée fixe veillait en lui, sous le coup de la crainte. N'est-ce pas l'idée fixe, prise en nous mettant au lit, de ne pas uriner en dormant qui fait que nous retenons le liquide urinaire tout le temps que nous sommes en repos ? »

Un vif désir agit de même quand il « amène l'eau à la bouche » et quand il provoque une surproduction de suc gastrique. On connaît cette expérience relatée dans les livres de physiologie: on prend un chien, on lui crée une fistule artificielle en lui perforant l'estomac et on place dans l'ouverture et pendant sous le ventre une ampoule de verre. Vient-on à présenter à l'animal un morceau de viande, sans lui permettre d'y toucher ? Sous l'empire de la convoitise, il se produit une sécrétion de suc gastrique qui se répand dans l'ampoule de verre.

Voici maintenant une répercussion de l'émotion sur la rate; le fait est cité par le Docteur Cabanes:

« Un médecin raconte avoir vu, en Perse et au Kurdistan, la diminution du foie et de la rate se produire après 5 ou 6 séances de la cérémonie suivante: avec un sabre courbe: on frappait, perpendiculairement et sans le blesser, le ventre du patient, en récitant des versets du Coran. Sous l'influence de la peur, de la foi ou de la suggestion de l'entourage, il se produisait une vasoconstriction (resserrement des vaisseaux) et, par suite, une diminution de la rate hypertrophiée. »

Pour clore cette liste déjà longue et qui risquerait de devenir interminable sans épuiser la matière, citons le cas du vieillissement rapide. Des hommes ont parcouru leur carrière jusqu'à 45 ou 50 ans avec une activité et une persévérance remarquables et un grand déploiement d'intelligence. Ils ont pu supporter sans faiblir les revers de la vie, mais qu'ils

quittent brusquement leurs occupations, on les voit grisonner, leurs traits s'altèrent, ils vieillissent tout d'un coup. Il leur manque l'idée ou le sentiment qui les ont constamment soutenus dans la vie, que ce soient l'ambition, le désir d'acquérir des richesses, ou la recherche de vérités scientifiques.

Troubles pathologiques créés par suggestion

L'émotion est donc susceptible de créer, chez des personnes aux réactions émotionnelles et mentales exagérées, non seulement des troubles nerveux, mais aussi des perturbations profondes dans le processus physiologique. Sur les mêmes personnes, la suggestion peut reproduire les mêmes effets.

Les faits sont très nombreux qui prouvent incontestablement l'action psychique ou organique d'un ordre donné avec plus ou moins de puissance.

L'action de la suggestion est nette sur les sécrétions. Le Docteur Sollier a, grâce à elle, activé ou retardé à volonté le chimisme stomacal. C'est une expérience que les suggesteurs reproduisent aisément.

Obligés de nous limiter, nous bornerons notre étude des troubles suggérés volontairement au domaine vasomoteur.

Prenez une personne sensible, qui rougisse pour peu de chose et dites-lui, à l'improviste, d'un ton affirmatif: « vous rougissez ! » Elle s'empourpre instantanément. Ce n'est plus un accident qui crée la rougeur, ce n'est plus la pensée du sujet qui agit sur ses nerfs vasomoteurs, c'est une volonté extérieure.

Nous avons dit qu'on peut déterminer aisément chez les grands nerveux ces troubles de vasodilatation.

Le Docteur Michaud, nous l'avons vu en étudiant les procédés qui permettent d'établir le diagnostic de la suggestibilité, classe les sujets suggestibles en trois degrés. Sur les sujets les plus sensibles ceux du troisième degré, on peut provoquer par suggestion un afflux de sang sur une partie déterminée du corps, l'avant-bras, par exemple, afflux qui détermine une congestion, une inflammation dont la guérison ou la persistance sont elles-mêmes au pouvoir du suggesteur.

Ces cas du troisième degré sont exceptionnels, mais non introuvables. Quelquefois même — et nous l'avons expérimenté nous-même sur des sujets très nerveux — il se manifeste du dermographisme, c'est-à-dire que sous l'influence de la suggestion des représentations mentales peuvent apparaître en relief sur la peau. »

Le Docteur Charcot en avait obtenu déjà sur ses hystériques de la Salpetrière. Voici l'une de ses expériences: il traça sur le dos d'un sujet le nom de MARIE du bout de son doigt. Quelque temps après, le mot apparaissait en relief. Cette expérience a été renouvelée; elle ne peut s'obtenir que sur des sujets extrêmement nerveux.

Si la distension des vaisseaux est trop grande, il peut s'en suivre que le sang passe au travers et produit des hémorragies.

Voici quelques expériences qui démontrent la possibilité de cette action.

Dans l'asile d'aliénés de Lafond près de la Rochelle, le Docteur Mabille a déterminé par suggestion une série d'hémorragies dessinant en caractères sanglants des lettres ou des mots complets qu'il traçait du bout du doigt sur la peau de sujets hystériques.

Les Docteurs Bourru et Burot hypnotisent un soldat de marine hystéro-épileptique et lui affirment: « A 4 heures, ce soir, tu iras t'asseoir sur le fauteuil de notre cabinet, tu te croiseras les bras et tu saigneras du nez. » A l'heure dite, le soldat accomplit ces ordres et il se produit bientôt une légère hémorragie nasale.

Charcot suggère à un patient en hypnose que sa main droite enfle, qu'elle présente tous les symptômes de l'œdème bleu spontané constaté parfois chez les hystériques. Après 5 à 6 séances, la main, qui a d'abord bleui, puis gonflé, rougit, passe au violet, s'indure et se refroidit de la manière la plus inquiétante, sauf pour le médecin aussi capable de faire disparaître le mal que de le provoquer.

Ces expériences ne sont pas aussi rares qu'on pourrait l'imaginer.

Arrivons maintenant aux vésications sur la peau, obtenues par voie suggestive, sur une personne en somnambulisme. Ces expériences ont été accomplies par M. Focachon, pharmacien, sous le contrôle de professeurs de la Faculté de Nancy. Nous en avons dit déjà quelques mots; relatons les faits en détail.

M. Focachon était venu à la clinique du Docteur Liébeault et, émerveillé devant les résultats obtenus, il s'était épris de suggestion. Ce qui l'avait le plus impressionné, c'était l'action suggestive dans un domaine qui lui paraissait complètement fermé à la pensée. Il avait eu la preuve que l'on peut agir sur les glandes et sur les nerfs moteurs du grand sympathique. Il avait vu provoquer par suggestion, sur des sujets endormis, une hémorragie locale des muqueuses ou l'arrêter; rétablir le cours des règles ou le faire cesser, l'exagérer, le ralentir; congestionner la peau dans des limites tracées d'avance au point de la rendre rouge de sang pendant quelques heures ou quelques jours, à volonté. M. Focachon s'était promis de reprendre ces expériences.

Tout d'abord, il s'était demandé si, par suggestion verbale transmise à une personne en état de somnambulisme, il était possible de ralentir les battements du cœur ou de les accélérer. La vérification de cette hypothèse fut menée à bien sur une hystérique très impressionnable âgée de 39 ans, qu'il avait préalablement mise en hypnose. Comme cette personne avait été guérie par M. Focachon, dix-huit mois auparavant et en peu de séances, d'attaques hystéro-épileptiformes, après avoir souffert de ces crises trois à quatre fois par mois depuis quinze ans, elle fut portée, par reconnaissance, à ne pas se refuser aux expériences. Tout d'abord, M. Focachon constata qu'il avait le pouvoir de ralentir ou d'accélérer à volonté les battements du cœur du sujet lorsque celui-ci était en état somnambulique. Les modifications du rythme cardiaque étaient nettes. Il fit part de ce résultat au Docteur Liébeault qui de son côté avait fait, maintes et maintes fois, disparaître par suggestion de fréquentes palpitations chez ses malades. Il est certes facile de s'illusionner en tâtant l'artère radiale en même temps qu'on en compte les battements sur un chronomètre, l'attention se dispersant sur les deux actions. Aussi, le professeur Beaunis, mis au courant de cette expérience, la fit-il contrôler dans son laboratoire, à la

Faculté de médecine de Nancy, avec des appareils enregistreurs. De cette manière, Beaunis s'assura de la réalité des faits constatés par ses collègues, MM. les professeurs Bernheim et Liégeois, le Docteur René, chef des travaux physiologiques et le Docteur Liébeault. Le résultat de ce contrôle sévère fut que, par rapport au nombre normal des battements du pouls chez la somnambule mise en expérimentation pendant l'hypnose, il y eut, suivant la suggestion qui lui fut faite, ralentissement, puis accélération: six pulsations en moins par minute dans le premier cas et vingt pulsations en plus dans le second. Le tracé des pulsations du cœur a été présenté par le professeur Beaunis à la Société de biologie en 1884.

Encouragé par ces expériences, M. Focachon ne s'en tint pas là. Il se demanda s'il ne lui serait pas possible de reproduire des stigmates par suggestion. Un jour, profitant d'une douleur que son sujet, Mlle Elisa, éprouvait au-dessus de l'aine gauche, il lui suggéra, pendant une période de sommeil provoqué, la formation d'une vésication capable de la guérir. Il n'appliqua absolument rien sur le point douloureux. Le lendemain, cependant, il se produisait sur ce point une bulle de sérosité. Peu après, il reprit l'expérience pour enlever au même sujet, par un semblable procédé, bien qu'en variant la formule expérimentale, une douleur névralgique située à la région claviculaire droite. Nouveau succès. M. Focachon informa le Docteur Liébeault de ce résultat en signalant « qu'il avait produit des brûlures en tout semblables à des pointes de feu bien formées et laissant des escarres réelles. »

Comme on l'imagine aisément, ces expériences apparurent tout d'abord comme invraisemblables. Aussi, pour confirmer leur véracité, leur auteur demanda-t-il au Docteur Liébeault de lui servir de contrôle.

Une nouvelle expérience fut donc tentée le 2 décembre 1884. Il fut convenu entre le Docteur Liébeault et M. Focachon qu'ils essaieraient de développer sur le sujet, Mlle Elisa, pendant le sommeil provoqué, une ampoule à la main, par une suggestion dépourvue d'élément émotif, sans autre application, sur la partie désignée, que les vêtements coutumiers. Malheureusement, le professeur Bernheim, retenu à son service de clinique deux heures de plus qu'il ne supposait, occasionna un grand retard à l'expérience à laquelle il désirait assister: M. Focachon ne put endormir son sujet qu'à 11 heures du matin. Les expérimentateurs n'eurent pas le temps de suivre aussi loin qu'il était nécessaire le développement des signes pathologiques qui lui furent affirmés pendant son sommeil par Focachon. Mais pourtant, dit le Docteur Liébeault, dans le Journal du Magnétisme (juillet-août 1885) où il rapporte le détail de ces expériences: « Nous en vîmes assez pour regarder déjà comme hors de doute les apparences réelles d'une congestion sanguine cutanée, préludes d'une vésication ». Ce fut la région du dos, entre les deux épaules, à l'endroit où l'on ne peut porter les doigts que le professeur Bernheim désigna pour siège de la vésication à produire et il en marqua les dimensions sur les vêtements, à l'aide d'un objet. Ensuite, le Docteur Liébeault et M. Focachon surveillèrent la dormeuse jusqu'à cinq heures du soir, sans la quitter.

Pendant ce laps de temps, M. Focachon lui fit des suggestions répétées et ne la laissa éveillée que pendant une heure et demie, à peu près. A la vérification des effets attendus, en présence de MM. les professeurs Bernheim et Liégeois, du Docteur Dumont, chef des travaux physiques à la Faculté de médecine de Nancy et du Docteur Liébeault, il fut

constaté une rougeur circonscrite dans les limites tracées auparavant, rougeur présentant, dans quelques endroits, un piqueté en saillie pathologique de vésication, dû incontestablement à l'action de la suggestion.

Une autre fois, M. Focachon applique un papier gommé sur l'avant-bras de son sujet endormi, le couvre d'un pansement et suggère que ce simple papier de timbre poste est un vésicatoire. Après quoi, il réveille la dormeuse. Le lendemain matin, quand le pansement est changé, la vésication est déjà à son premier degré; le même jour, à 4 heures du soir, des cloches sont formées et la suppuration dure une quinzaine de jours.

Bientôt après, en décembre 1885, Charcot, à la Salpetrière, fit apparaître, sur le bras d'une jeune hystérique, soumise pour la seconde fois à cette expérience, une lésion semblable à celle produite par une brûlure. Il persuada à ce sujet que de la ciré enflammée était tombée sur sa main. Le lendemain, la plaie était très enflammée. La malade avait souffert toute la nuit. Elle croyait s'être trop approchée du foyer à gaz et se plaignit qu'on ne la surveillât pas assez lorsqu'on la plongeait dans le sommeil hypnotique.

De son côté, le Docteur Rybalkin a déterminé une brûlure du second degré à un endroit indiqué d'avance, en suggérant au sujet qu'il s'était brûlé contre un poêle.

L'idée vint au Docteur Delbœuf, professeur à l'Université de Liège, qui assistait à l'expérience de Charcot, que la suggestion pourrait guérir l'affection aussi facilement qu'elle la créait.

Le Docteur Delbœuf réunit les meilleures conditions expérimentales. Pour qu'une expérience sur l'organisme humain soit concluante, elle doit être faite sur deux sujets identiques, dans des conditions identiques. Or, la disposition symétrique de nos membres offre précisément cette identité, non pas une identité idéale, sans doute, mais une identité suffisante.

Le professeur Delbœuf pensa donc très justement que, s'il faisait deux lésions aussi semblables que possible, par exemple, aux deux bras d'une personne, et s'il suggérait au sujet que l'une guérirait rapidement, tandis que l'autre lésion serait abandonnée à la nature, la comparaison se ferait directement et dans les conditions scientifiques désirables. Il fit appel au dévouement d'un de ses sujets hypnotiques: J... et l'expérience fut tentée.

Le professeur Delbœuf en donne le détail en ces termes:

« Je déterminai sur chaque bras, partie postérieure, deux places exactement correspondantes. Je chauffai au rouge sombre un barreau de fer de 8 millimètres de diamètre. Je m'exerçai à rythmer mes mouvements de manière à laisser le fer juste le même temps — environ une seconde et demie — sur l'une et l'autre place. Lui ayant fait étendre les deux bras sur une table, je lui annonçai qu'au bras droit elle n'aurait pas mal, et je la brûlai des deux côtés. Le derme fut atteint, et les marques sont encore aujourd'hui légèrement visibles. Elle sentit la brûlure uniquement au bras gauche. L'opération s'était faite à 7 heures du soir. J'entourai d'une bande les deux brûlures.

« Pendant la nuit, J... eut un peu de mal au bras gauche et ne ressentit rien au bras droit. Le lendemain matin j'ôtais les bandes. Le bras droit présentait une escarre nette de la largeur exacte du fer, sans inflammation ni rougeur; le bras gauche, une plaie avec cloches

enflammées sur une étendue de trois centimètres environ de diamètre. La conclusion s'imposait: c'était la douleur qui avait produit l'extension du mal...

« La brûlure du bras gauche empira et le lendemain J... y éprouvait beaucoup de douleur et de gêne. C'était le moment d'essayer de la suggestion pour ce bras. Il me suffit pour cela de le toucher en lui assurant qu'elle n'aurait plus mal. A partir de cette parole, la plaie sécha, l'inflammation disparut rapidement, au point que, deux jours après, c'est-à-dire le cinquième jour, le Docteur Henrijean, assistant M. Von Winiwarter à l'Université de Liège, s'étonnait que la brûlure fût si récente.

« Ainsi, conclut le professeur Delbœuf, la suggestion avait eu ce pouvoir d'arrêter, non seulement au début, mais même dans le cours de l'évolution, les effets de propagation d'une brûlure. »

Toutes ces expériences sont concluantes. Elles montrent combien l'organisme humain, grâce aux processus mental et émotionnel — surtout ce dernier — est sensible à l'action d'une pensée extérieure. Nous pourrions citer un très grand nombre de faits analogues, mais la place nous est mesurée. Nous tenons pour démontré que le choc émotionnel spontané, de même que le choc produit par suggestion, peuvent provoquer, chez des sujets particulièrement sensibles, impressionnables, non seulement des troubles nerveux, mais de véritables lésions organiques.

Inversement — et c'est le principe sur lequel se base la thérapeutique suggestive — la pensée et l'émotion qu'elles viennent de soi-même (autosuggestion émotionnelle) ou de l'extérieur (suggestion imposée, raisonnée ou indirecte) sont susceptibles de modifier le processus pathologique, de guérir des maladies qui semblent à beaucoup devoir échapper à la médication psychique.

LA SUGGESTION IMPOSEE

La suggestion imposée a d'autant plus de prise que la synthèse mentale est plus faible. — Affections morales et nerveuses guéries par suggestion imposée. Idées imaginaires. Impulsions. — Insensibilité suggérée. Extractions de dents sans douleur sous hypnose. — Affections organiques guéries par suggestion imposée. Varices, crises d'hémoptysie, — Hémorragies utérines. Fibromes. — Tumeurs cancéreuses. — L'élément douleur dans le processus inflammatoire. — Phénomènes de vasodilatation suggérés. Règles régularisées. — Action sur les organes: intestin, vessie. — Action sur les sécrétions (lait) et sur les glandes endocrines (glandes thyroïde et parotide). — Action sur l'œil. — Comment on impose une idée curative.

La suggestion imposée, nous venons de le démontrer, a d'autant plus de prise que la synthèse mentale est plus faible.

Ce mode de suggestion s'adresse donc surtout aux personnes d'un esprit débile, aux grands nerveux, aux enfants anormaux, aux abouliques en leur donnant un stimulant immédiat; aux enfants atteints de mauvaises habitudes: onanistes, vicieux, onychophages, dipsomanes, kleptomanes ; à ceux qui ont des appétits bizarres (qui mangent des crayons,

du plâtre et autres substances nuisibles), etc...; chez les adultes, aux traqueurs, aux fumeurs invétérés, aux grands nerveux à crises, aux phobiques (qui ont peur des grands espaces vides, de l'eau, de la foule, etc.), à certains obsédés, ceux qui sont tourmentes par une idée fixe qui n'est pas trop enracinée, enfin à certains neurasthéniques.

Les effets de cette suggestion sont, en général, rapides et facilement visibles; aussi ont-ils d'abord attiré l'attention. Mais ce mode d'action, outre qu'il est assez limité, a de graves inconvénients. Et, s'il n'est pas manié avec une grande habileté, ses conséquences peuvent être funestes. Il ne doit être employé qu'au début d'un entraînement et la suggestion raisonnée doit toujours lui succéder après un certain laps de temps. En effet, l'action de la suggestion imposée ne peut être que passagère. Il n'est pas de force humaine qui puisse maintenir un être sous une domination constante. Dans la cure psychique, cette suggestion ne produit qu'un court stimulant et, si nous reprenons une comparaison dont nous nous sommes déjà servi, nous dirons que cette forme brutale d'emprise ne peut être qu'un coup de fouet qui enlève momentanément le cheval, mais l'épuisé par l'effort même. On n'a jamais nourri un cheval de coups de fouet. Si le cheval ne peut être soutenu par une nourriture plus substantielle, il faut donc réitérer le traitement, suggérer encore et le remède peut quelquefois devenir pire que le mal.

En voici la cause. Le malade auquel vous vous adressez est débile de la conscience et de la volonté. Il manque de décision, de contrôle sur lui-même. II a contracté de ce fait des habitudes ou des orientations de pensée qui lui sont nocives. Au lieu de fortifier la volonté et la conscience, la suggestion imposée tend à annihiler la personnalité du malade. Traitement illogique. Il se peut que, sous cette emprise, les habitudes cessent momentanément; mais il est facile de comprendre qu'au premier relâchement du suggesteur, à une tentation plus forte, le malade recommencera d'autant mieux qu'on l'aura débilité davantage.

Ces résultats illusoires sont évidents lorsqu'on se rend compte du mécanisme de la suggestion imposée. Ce mode d'influence cherche à imposer une idée à la conscience, au moment où celle-ci est hors d'état de lui résister. Donc, cette suggestion est introduite dans le cerveau d'autant plus facilement que l'attention est plus faible, le contrôle volontaire moins grand. C'est pourquoi, nous l'avons dit, l'enfant est plus suggestible que l'adulte, les gens du peuple plus que les intellectuels, les foules plus que les individus. Mais que celui qui manque de synthèse mentale soit très influençable, cela n’implique pas qu'il restera longtemps sous cette emprise. Tout au contraire. Celui à qui on veut en imposer, même s'il se prête volontairement à l'action, a toujours, vivace au fond de sa conscience, un besoin impérieux de liberté. Et c'est ce désir qui lui fait rejeter toute pensée non acceptée volontairement. Ceci explique pourquoi les suggestions imposées ne restent pas et pourquoi, de jour en jour, on renonce à cette thérapeutique irrationnelle et immorale.

Que peut-on attendre de cette suggestion imposée au point de vue organique ? Là encore peu de chose. La suggestion se borne à calmer la douleur. Ceci peut être utile dans les douleurs sans lésions appréciables, mais il ne faut pas oublier que la douleur est un signe avertisseur que la nature nous donne pour nous mettre en garde contre une lésion existante ou un trouble en voie d'évolution. Qu'un malade souffre de douleurs d'estomac, la suggestion peut empêcher la perception de la douleur, c'est certain. Mais est-ce un bien ? N'est-il pas à craindre que le malade, convaincu que le mal a disparu avec la

douleur, n'agisse comme un homme sain et ne s'écarte du régime conseillé par le médecin ? Il est certain que dans ces conditions le mal ne tardera pas à reparaître et même à s'aggraver. On conçoit qu'il faut montrer beaucoup de prudence et de circonspection dans l'emploi de la suggestion imposée et qu'il soit nécessaire de prévenir le malade que, la douleur disparue, il ne reste pas moins soumis aux soins du médecin traitant.

En présence de lésions organiques, de troubles moraux ou nerveux, il faut, de toute nécessité, apprendre au malade à vouloir. Pour qu'il reconquière, avec la santé, l'intégralité de son intelligence et de sa conscience, il importe de faire succéder à la suggestion imposée, la suggestion raisonnée. A la volonté du suggesteur, il faut que le malade substitue la sienne propre. Celle-ci sera mise en valeur et éduquée par les moyens rationnels que nous avons exposés dans ce Cours. Dans ces conditions, le malade devient l'aide du médecin et chaque progrès qu'il accomplit pour dominer ses troubles est un pas en avant pour retrouver la plénitude de ses facultés.

On peut dire sans crainte d'être démenti, que jamais, en aucun cas, les résultats sont durables si la volonté du malade n'entre en jeu consciemment.

Affections morales et nerveuses guéries par suggestion imposée

Dans quels cas la suggestion peut-elle être conseillée primitivement ?

Dans certaines affections purement morales, qui laissent le malade incapable de réagir contre un travail mental morbide. De ce nombre sont les malades qui souffrent d'idées imaginaires. Ces personnes sont portées à exagérer leurs troubles et, à la moindre douleur vague, elles y voient les signes d'une maladie mortelle. La suggestion imposée a tôt fait de combattre l'interprétation mauvaise, mais seule une rééducation raisonnée donnera au malade un jugement sain.

Le Docteur Moutin cite le fait suivant:

« Un jeune homme, habitant le quartier de la Villette, avait eu un tœnia (ver solitaire) que l'extrait éthéré de fougère-mâle avait expulsé; mais il s'imaginait en avoir un second et il éprouvait dans l'abdomen une foule de sensations fort désagréables. Malgré les divers tœnifuges absorbés, cet état durait depuis plus de trois ans: quelques suggestions suffirent à le débarrasser de son ver imaginaire. »

Dans les impulsions, la suggestion imposée agit efficacement. Plus le malade est impulsif, plus il est suggestible.

La dipsomanie, qui se caractérise par une impulsion à s'enivrer, à laquelle le malade ne peut résister, peut servir de type. Les dipsomanes, comme le dit Trélat, « sont des malades qui s'enivrent toutes les fois que leur accès les prend ». Ils se différencient des ivrognes « qui s'enivrent toutes les fois qu'ils en trouvent l'occasion. » Les dipsomanes, présentant des signes de dégénérescence mentale sont donc très suggestibles: on les plonge en sommeil par suggestion verbale, ou par hypnotisme (fixation des yeux sur les yeux de l'hypnotiseur ou sur une source de vive lumière). En général, le sommeil survient rapidement. Une fois obtenu, on défend au malade, avec autorité, de se livrer de nouveau à sa passion. Il est nécessaire de faire chaque jour une séance d'un quart d'heure à une

demi-heure et de poursuivre les séances jusqu'à cessation des troubles. Les résultats sont généralement rapides, mais, si l'on n'a pas pris soin de raisonner le dipsomane, de lui montrer le danger de l'intoxication, les risques auxquels il expose aussi bien sa santé que son avenir, il retombera promptement. Il y a donc nécessité absolue, si l'on veut obtenir un résultat durable, de rééduquer la volonté de ces malades. Ce résultat est difficile à obtenir, mais, dans la majorité des cas, surtout si les parents exercent une surveillance étroite, en évitant au malade les fréquentations mauvaises, on obtient des guérisons complètes. Dans les cas très graves, on peut toujours diminuer sensiblement et, par conséquent, réduire d'autant le nombre des accès.

Il en est de même pour toutes les impulsions: envie irrésistible de fumer, de voler; pour toutes les peurs, les craintes, les phobies, les tics, les manies, les idées fixes, les obsessions, les hallucinations.

Dans les états affectifs: craintes, peur, chagrin, souvenirs douloureux qui risquent de devenir obsédants, la suggestion imposée — toujours suivie de la suggestion raisonnée — donne souvent des résultats heureux

Lorsque nous avons parlé d'hypnotisme et de suggestion, au point de vue expérimental, nous avons dit avec quelle facilité il est possible de créer des troubles de la sensibilité chez les grands impressionnables. Cet empire du suggesteur a reçu ses applications en thérapeutique. On a pu provoquer des anesthésies qui ont permis de faire de petites opérations.

Pendant l'année 1882 et les premiers mois de 1883, le Docteur Liébeault eut l'idée de faire arracher des dents ou des racines de dents à des malades venus chez lui. Ces malades avaient été, tout d'abord, placés en sommeil artificiel. Au cours de cet état, le suggesteur leur avait donné l'ordre qu'ils ne souffriraient pas à leur réveil, au cours de la petite opération à laquelle ils allaient être soumis. Cet essai, fut intenté sur 19 personnes, d'un âge moyen de 26 ans et demi. Des dents ou racines dentaires furent arrachées, dans ces conditions particulières, sans douleur ou avec plus ou moins de douleur, un quart d'heure environ après leur sortie du sommeil: le temps de se rendre chez le dentiste. Une seule d'entre elles fut opérée seulement après une heure.

Voici d'ailleurs le détail de cette expérience et des conditions dans lesquelles elle fut produite, tel que M. le Docteur Liébeault le rapporte dans le Journal du Magnétisme d'octobre 1885.

1°. — Trois personnes furent soumises à l'extraction de dents ou de racines de dents, après leur avoir fait la suggestion, pendant le sommeil léger (catalepsie, mais possibilité de résister aux mouvements suggérés) de ne pas souffrir lorsqu'elles seraient opérées, au réveil. Deux d'entre elles affirmèrent avoir beaucoup moins souffert que dans des opérations antérieures du même genre et l'autre, à qui l'on avait extirpé trois dents, affirma ne ressentir aucune souffrance;

2°. — Parmi sept personnes dont les dents furent extraites à la suite du sommeil profond (catalepsie avec impossibilité de résister à des mouvements suggérés), état pendant lequel on leur avait aussi affirmé qu'elles ne sentiraient rien, cinq n'éprouvèrent absolument rien, et les deux autres presque rien;

3°. — De quatre sujets opérés auxquels on avait fait une même suggestion avant leur

sortie du sommeil très profond (catalepsie avec irrésistibilité aux mouvements par suggestion, mais absence de rapports avec tous autres que l'opérateur) deux n'éprouvèrent pas de souffrance, une autre éprouva du picotement et, le quatrième, qui ne fut opéré qu'une heure après le réveil, ressentit une vive douleur;

4°. — Enfin sur quatre personnes auxquelles on fit encore la suggestion dans le somnambulisme (mêmes signes que ceux du sommeil précédent, mais avec perte de souvenir au sortir de cet état), trois fois, après réveil, l'insensibilité à l'opération fut complète et, une fois, il y eut sensation d'une légère douleur;

5°. — Un dernier, opéré dans un état hypnotique, ressentit vivement l'extraction de la dent.

Le Docteur Liébeault n'en était d'ailleurs, à cette époque, qu'au début de ses essais. Le succès aurait été meilleur si les sujets avaient été endormis plus profondément et si l'action suggestive avait été plus prolongée.

Le professeur Liégeois est arrivé, par suggestion, à faire extraire à un sujet deux dents et une racine 24 heures après la suggestion faite en sommeil, et cela sans que le sujet ressentit même le plus léger picotement. Liégeois avait suggéré au sujet que, tel jour, à telle heure, on lui arracherait des dents et qu'il n'éprouverait aucune douleur. Ce qui se produisit.

Depuis, de nombreuses extractions de dents et diverses petites opérations: ouverture d'un abcès, section d'un doigt, opération d'un ongle incarné... ont été faites sans douleur, avec plein succès. Mais il est, on le comprend, de toute nécessité que les sujets opérés de la sorte soient très accessibles à la suggestion imposée.

La suggestion calmant la douleur, on a pensé à l'utiliser dans le travail de l'accouchement et l'on cite des cas où elle a facilité considérablement le travail de la parturiente. Le Docteur Liébeault a pu mettre dans le somnambulisme, pour tout ou partie de la durée de leur accouchement, deux femmes qui éprouvèrent bien moins de douleurs que dans leurs couches précédentes. Elles ne se souvinrent de rien, sauf une qui, au réveil, garda le souvenir de quelques contractions finales.

Affections organiques guéries par suggestion imposée

Arrivons maintenant aux maladies organiques. Nous avons déjà parlé de l'action exercée par la volonté sur les nerfs vasomoteurs. Du moment que nous tenons cette action pour certaine — et elle s'impose à l'observateur, — nous devons penser que puisque les phénomènes de vasodilatation sont soumis à l'action de la pensée et de l'émotivité, les phénomènes analogues mais inverses de la vasoconstriction seront également influencés par les mêmes agents. Ici encore, l'expérience nous donne raison. Voyons quelques observations qui nous en fournissent la preuve.

Le Docteur Liébeault a guéri des varices par un traitement suggestif. On sait que les varices proviennent d'une dilatation anormale et persistante des veines. Cette dilatation a pu disparaître par vasoconstriction.

Voici une observation due au Docteur Liébeault:

Une somnambule professionnelle avait vu se former à ses avant-bras des dilatations de veines, à peu près sphériques, de la grosseur d'un pois, dépressibles — favorisées sans doute par la position que prennent les sujets endormis: les bras pendant le long du corps. Après une seule séance de suggestion imposée, ces dilatations disparurent, mais elle récidivèrent l'année suivante. Le Docteur Liébeault réitéra son traitement et, cette fois, les lésions s'effacèrent pour ne plus reparaître.

Dans le même ordre de faits, nous voyons le Docteur Luys combattre par suggestion hypnotique des crises d'hémoptysie. Une observation consignée par lui dans ses Annales de psychiatrie et d'hypnologie (1893, p. 64) porte sur une jeune femme très nerveuse qui était atteinte de fréquentes hémoptysies. Après quelques séances de suggestion imposée en somnambulisme, à raison d'une par semaine, les crachements de sang cessèrent complètement.

Par le même mécanisme de vasoconstriction, s'exerçant cette fois sur les vaisseaux de l'utérus, on a pu faire cesser complètement, chez de grandes nerveuses, des hémorragies utérines.

Cette action a pu ramener des menstrues trop abondantes à un écoulement normal. Dans certains cas, les règles sont revenues ensuite très normalement.

A signaler encore les bienfaits du traitement psychique imposé dans les fibromes. Un des symptômes les plus alarmants est l'hémorragie. Or, chez de grands névropathes, les réactions vasomotrices sont telles, sous l'influence d'une suggestion impérieuse, que le flot hémorragique s'arrête. La suggestion peut même, chez ces sujets particulièrement sensibles à la cure psychique, arrêter le développement du fibrome, souvent en déterminer la régression. Nous en avons constaté de très nombreux cas.

Qu'y a-t-il d'étonnant à cette action ? L'utérus n'est-il pas un organe très vasculaire ? Or les vaisseaux sanguins sont, nous l'avons vu, entourés d'un réseau de filets nerveux. Et nous savons que la pensée et l'émotion ont une influence profonde sur le système nerveux. La suggestion bien appliquée, agissant sur les nerfs vasoconstricteurs à la façon d'un excitant, provoque donc le resserrement des vaisseaux saignants et par conséquent arrête l'hémorragie. Il faut, naturellement, que la malade ait des réactions très vives pour que l'effet suggestif ait lieu.

La suggestion a une action très heureuse dans toutes les tumeurs cancéreuses et personnellement il nous a été donné d'enregistrer de très nombreux succès. Certes, la tumeur ne disparaît que rarement, mais toujours nous avons constaté un arrêt de développement, une diminution et quelquefois une suppression de la douleur, souvent une réduction très sensible de la masse cancéreuse.

Voici, entre beaucoup d'autres que nous pourrions citer, une observation que nous avons communiquée à la Société Magnétique de France (8 avril 1922) :

II s'agit d'une femme d'une quarantaine d'années, venue tout exprès d'Amérique pour me voir; elle souffre d'une tumeur cancéreuse du sein droit. Une amie lui a longuement

parlé de résultats que j'avais obtenus par le traitement psychique dans des maladies très graves, la tuberculose au 3° degrés, entre autres, et dont elle avait été témoin. Désireuse d'essayer ce traitement, la malade s'embarque.

A son départ, un chirurgien reconnaît dans le sein droit une tumeur cancéreuse de la grosseur d'une noix. Il conseille, d'urgence, une intervention chirurgicale. Mais la malade se refuse à toute opération. On lui a parlé de merveilles opérées par la pensée; elle a foi; elle vent se guérir par ce moyen.

J'entreprends la cure psychique. Je vois la malade chaque jour. Chaque séance dure 3/4 d'heure à 1 heure. Elle consiste en un exposé, le plus suggestif possible ayant pour but de galvaniser la volonté de la malade, d'ancrer toujours plus profondément dans son esprit — mais par la douceur, le raisonnement, — la conviction d'une guérison prochaine. D'une nature profondément mystique, la malade a foi non seulement dans sa propre pensée, mais aussi dans les forces spirituelles. Entre les séances, elle se réjouit du succès prochain et sur mon insistance, toutes les personnes qui l'entourent la félicitent sans cesse, mais habilement, de son teint plus frais, de ses belles couleurs...

Après trois semaines de soins journaliers, la malade rentre en Amérique. Elle continue à s'auto suggérer avec là même foi persévérante,

II est curieux de noter qu'à son arrivée à Paris la tumeur était douloureuse au contact et que, bientôt, toute douleur avait disparu. Après 2 semaines, la malade eut l'impression que sa tumeur était plus molle, puis qu'elle diminuait de volume. Ce fait était exact. Dès son retour sur la terre américaine la malade était toute joyeuse de m'annoncer la complète disparition de la tumeur. Elle avait revu le chirurgien qui, quelques semaines auparavant, après avoir diagnostiqué ladite tumeur, avait jugé nécessaire et même urgente l'intervention chirurgicale. Le spécialiste était très étonné de ne plus trouver trace de la tumeur.

Depuis ce moment (1922), je suis resté en rapport avec la malade. Celle-ci a toujours gardé son optimisme. Sa foi en la guérison est inébranlable. La tumeur n'a pas récidivé.

Dans une de nos récentes observations, il s'agit d'un cancer propagé à tout le péritoine. Au moment où je suis appelé en consultation par le médecin traitant, la malade est à toute extrémité. Le pronostic est fort sombre. Impossibilité d'intervenir chirurgicalement. Je tente le traitement psychique. Celui-ci donne des résultats rapides: les douleurs s'apaisent, la crise qui paraissait fatale est conjurée. La malade vécut encore quatre années, reprenant une vie mondaine active, allant au théâtre, en visites, se couchant tard. Et pourtant, au moment où j'intentai le traitement psychique, la malade était âgée de 82 ans et dans un état extrême d’épuisement.

Par un mécanisme analogue la suggestion peut activer la résorption des liquides épanchés, activer la cicatrisation des plaies.

Poursuivant des expériences de ce genre, le professeur Delbœuf fut amené à se demander si la douleur ne pouvait pas avoir une influence sur les lésions et inflammations, phénomènes qui, au premier abord, semblent purement objectifs. Il arriva à une solution affirmative de la question. Voici dans quelles circonstances:

1°. — Une dame J..., travaillant au jardin, eut un doigt fortement écrasé par la chute d"une pierre. Le professeur Delbœuf l'ayant hypnotisée, lui ôta par suggestion la

perception de sa douleur. Non seulement, elle put reprendre le travail interrompu, mais le continuer sans aucune gêne et toute trace de contusion s'effaça promptement;

2°. — Mme M..., s'étant fait, le soir, une large et profonde entaille à la base du pouce, n'en voulut parler à personne. Mais la douleur la tint éveillée toute la nuit et, le lendemain, sa main était à la fois douloureuse et paralysée. Sans même avoir besoin de la mettre en sommeil, le professeur Delbœuf fit cesser les élancements douloureux. La malade n'éprouva plus dès lors ni embarras, ni douleur et la cicatrisation se fit en moins de trois jours.

Voilà donc démontrée l'action de la pensée sur le corps. Doit-on conclure que la douleur physique, ou plutôt l'ébranlement nerveux qu'elle nous cause, est un motif d'aggravation ? Faut-il admettre que, la douleur étant supprimée par suggestion, le malade se trouve en mesure de lutter plus efficacement contre la maladie ?

La suggestion ne se limite pas aux phénomènes de vasoconstriction. Elle peut, comme nous l'avons vu, produire le phénomène de vasodilatation et l'on peut baser sur ce fait le traitement d'autres incommodités. Elle a été utilisée, sur des sujets très nerveux et très impressionnables pour régulariser les règles trop abondantes ou irrégulières. Les observations de ce genre sont très nombreuses.

En voici une, due au professeur Bernheim. Mlle C., névropathe, vient le consulter le 17 novembre pour un retard menstruel: elle a eu ses règles le 7 octobre, et elles n'ont pas reparu. Cette personne accuse, depuis plusieurs jours, une sensation de serrement à la taille avec gonflement. Elle mange plus que de coutume; ses digestions sont très bonnes; elle affirme n'être pas enceinte. Bernheim la met facilement en somnambulisme et lui suggère que ses règles auront lieu le 30, elle-même répète dans son sommeil qu'elle « aura son époque le 30 ». Bernheim lui suggère de venir lui en faire part dès que le fait se sera produit. Le 30, elle vient, en effet, lui annoncer que « son époque a eu lieu » le matin sans douleur. La veille, elle avait eu les symptômes précurseurs: mal aux reins, mal à la tête, mauvaise humeur. Bernheim suggère que la prochaine époque apparaîtra le 28 décembre et la malade vient ce jour-là, lui annoncer que les règles s'étaient montrées le matin.

Les règles irrégulières peuvent être régularisées. Bernheim cite notamment le cas d'une dame de 35 ans qui avait des règles abondantes, durant cinq ou six jours, tous les onze ou quinze jours, et qui n'était jamais restée plus de 21 jours entre deux périodes. Sous l'influence de la suggestion, elle arriva à ne voir ses règles que les 26e, 24e, 25e, 26e, 26e, 24e, 27e, 29e, 29e jours et depuis, toujours, à deux jours près, le 28e ou le 29e jour.

Sur tous les organes (estomac, vessie, reins, intestins. .) la suggestion a également une action très nette. Pour ne pas rendre cette liste de faits interminable, nous nous contenterons d'en citer quelques-uns particulièrement probants.

Action sur l'intestin. — Le professeur Dupuytren purgea une dame anglaise avec des pilules de mie de pain, en ayant soin de lui affirmer qu'elles contenaient un drastique violent. L'expérience a été souventes fois renouvelée et son effet est presque sûr, à l'égard des grands nerveux, très accessibles à la suggestion imposée.

Sur la vessie. — L'action est aussi nette, surtout dans l'incontinence d'urine. En voici deux cas que nous empruntons au professeur Bernheim.

1e observation. — II s'agit d'un enfant de 13 ans, lymphatique, assez délicat, d'une intelligence assez limitée, qui urine au lit deux ou trois fois par semaine depuis son enfance. Il n'a pu être déshabitué de cette infirmité. L'enfant est présenté à Bernheim le 16 octobre. Dans les 10 jours qui précèdent cette visite, il a uriné quatre fois au lit. Bernheim l'endort le 16 octobre mais n'arrive qu'à la catalepsie suggestive, avec souvenir au réveil. Il suggère à l'enfant qu'il n'urinera plus au lit, qu'il ne pourra plus uriner étant couché mais seulement étant debout. Bernheim renouvelle ses suggestions les 17, 18 et 23 octobre. Dès la première suggestion, l'enfant n'a jamais perdu ses urines.

2e observation. — Le malade S..., âgé de 17 ans, bien conformé, grand, d'intelligence obtuse, vient consulter Bernheim pour de l'incontinence d'urine qu'il a depuis son enfance. En été, il urine au lit trois ou quatre fois par semaine; en hiver, toutes les nuits. Dans la Journée, il ne perd jamais ses urines. Il dit uriner environ 6 fois dans la journée. Il ne se réveille habituellement qu'une fois la nuit. Aucun traitement n'a été essayé avant la suggestion. Le 28 décembre, ce jeune malade voit Bernheim qui le plonge facilement en sommeil profond et lui suggère de se réveiller chaque fois qu'il aura envie d'uriner et de ne pas uriner au lit. Il vient régulièrement se faire suggérer jusqu'au 31. Dès la première suggestion, il n'a plus uriné au lit, il s'est réveillé quatre fois dans la nuit. La seconde nuit et la troisième, il s'est réveillé trois fois. Il revient encore voir le suggesteur le 7 janvier et le 10. II n'a plus uriné au lit et ne se réveille plus que deux fois par nuit.

C'est aussi par suggestion que les nourrices accoutument les nourrissons à ne pas souiller leurs langes: elles font du bout des lèvres un léger sifflement qui donne assez exactement le son d'un faible courant d'eau et fait uriner l'enfant par suggestion auditive. Cette suggestion se produit également chez les adultes, en écoutant une eau courante de faible tirant.

Sur les sécrétions. — La suggestion a donné, dans certains cas, des résultats très intéressants:

On sait qu'une émotion vive tarit la production du lait, mais un fait moins connu, c'est que la sécrétion peut être rétablie et augmentée sous l'empire de la volonté. Le Docteur Natanson en a fait l'expérience sur une nourrice dont le lait était complètement tari. Sous l'influence de la suggestion cette nourrice retrouva son lait. Le résultat fut surprenant: une heure après la séance le lait coula abondamment.

Voici d'ailleurs le détail de cette observation (Citée par le Docteur Hassenstein : La Suggestion hypnotique dans l'allaitement, 1894.) :

Le Docteur Natanson prit, en 1891, pour allaiter son enfant une nourrice, âgée de 25 ans, forte et bien constituée. Jusqu'à ce moment, cette jeune fille avait nourri avec succès un enfant à elle, âgé de 3 mois, et le Docteur Natanson espérait faire une bonne acquisition en l'acceptant pour son nouveau-né. Au commencement il ne constata rien d'anormal: la nourrice donnait un lait abondant et de bonne qualité. Mais à partir du troisième jour de son entrée, le nourrisson devint agité, la nourrice se voyait dans la nécessité de le mettre au sein très fréquemment, afin de le calmer. En même temps, la

quantité de lait — qui avait été si abondante — commença à diminuer. Finalement, la nourrice arriva à ne plus pouvoir nourrir qu'une ou deux fois, pendant la nuit et le matin.

Le Docteur Natanson se trouvait dans l'impossibilité de se procurer une autre nourrice. Il pouvait d'autant moins, dit-il, se décider à la congédier, qu'en dehors de la triste situation où l'aurait mise la perte de la place, la nourrice paraissait avoir un réel attachement pour son enfant. Néanmoins cette décision lui parut inévitable, car quelques jours plus tard, le lait fut complètement tari. La nourrice, elle-même, demanda son congé.

Le Docteur Natanson eut l'idée d'essayer la suggestion. Il plongea la nourrice en somnambulisme et lui suggéra le désir ardent de retrouver son lait tari. Le résultat dépassa tontes ses prévisions et fut vraiment stupéfiant. Une heure à peine après la séance terminée, le lait coula abondamment. Mieux que cela, la jeune femme put nourrir l'enfant avec succès pendant toute l'année.

De tels résultats nous amènent à chercher quel serait l'empire de la suggestion dans le traitement des maladies causées par l'inflammation de certaines glandes endocrines et de certains viscères.

Tout d'abord le goitre, qui provient d'un développement anormal de la glande thyroïde. Le Docteur Liébeault déclare avoir tenté souvent de détruire les goitres au moyen de la suggestion. Il a réussi 4 fois sur de jeunes sujets dont la tumeur était molle et peu volumineuse.

Le même auteur signale la disparition, chez un enfant de 10 ans, d'une hypertrophie de la glande parotide qui avait résisté à tous les autres traitements. Trois mois de suggestion pendant le somnambulisme suffirent pour amener la guérison.

Si nous passons au traitement de maladies encore plus graves, nous voyons que l'on peut agir par suggestion imposée sur les lésions du poumon, même sur la phtisie pulmonaire.

Il serait long et fastidieux de citer toutes les maladies où la suggestion imposée a donné des résultats inattendus.

Terminons cette rapide énumération par une observation relative à l'œil, organe qui semblerait, de prime abord, peu accessible à la médication psychique.

L'expérience démontre que des lésions syphilitiques graves ont pu être modifiées très sensiblement sous l'empire de la suggestion. Qu'on nous permette de citer à ce sujet une observation du Docteur Delbœuf, consignée dans un mémoire intitulé: De l'étendue de l'action curative de l'hypnotisme appliqué aux altérations de l'organe visuel, communiqué à l'Académie Royale de Belgique en 1890.

Un employé de commerce a été contaminé vers l'âge de 20 ans. Le mal a paru céder au traitement ordinaire. Pas d'accidents secondaires. Mais 4 ans après, il est affecté de troubles de la vue; il pouvait encore voir de loin, mais il ne voyait plus de près. Insensiblement, la vue revint et pendant 4 ans il n'eut pas lieu de s'en préoccuper. En 1881, apparurent des éruptions cutanées, mais la vue resta bonne. Puis, vers 1883, on lui fit remarquer un jour qu'il écrivait de travers. II constata ensuite qu'il lui était impossible de lire les fins caractères et que la lecture des journaux lui causait une très grande fatigue.

La vue baissa rapidement à gauche. Un traitement spécifique le fit d abord revoir suffisamment pour lire, écrire. Le traitement fut suivi irrégulièrement et la vue rebaissa de plus en plus: à ce moment la vision avait subi une telle dépression dans les deux yeux que les doigts, qui normalement peuvent se compter à 60 mètres, ne l'étaient plus qu'à 4 mètres, La couleur rouge n'était plus reconnue. Diagnostic: inflammation de la rétine de nature syphilitique avec inflammation du nerf optique. Le malade fut soumis à un traitement rigoureux: séjour dans un endroit peu éclairé, onctions mercuriales, injections de strychnine, et, à l'intérieur, iodure de potassium. La vue continua à baisser et 10 mois après ce traitement sévère les doigts n'étaient plus comptés qu'à 3 mètres avec l'œil gauche. Un oculiste célèbre jugea, à ce moment, le cas incurable. Bientôt, l'œil gauche ne les compta qu'à 30 centimètres. On essaya l'électricité, mais sans succès. L'année suivante, nouvelle aggravation et le malade eut alors des idées de suicide.

C'est pour se débarrasser de ces idées qu'il voulut se faire suggérer par le Docteur Delbœuf. Celui-ci l'hypnotisa et une fois en sommeil, avec l'aide d'un confrère qui agitait ses doigts sur un fond noir à l'extrême limite de son champ visuel, lui suggéra qu'il pourrait voir les mouvements de plus en plus loin. Lorsque le champ visuel était augmenté, le Docteur Delbœuf éveillait le malade, lui assurant que l'amélioration obtenue se maintiendrait au réveil. L'expérience dura 26 séances qui prirent chacune d’une à deux heures: il y eut une très grande amélioration. La suggestion a été le seul agent curatif: le traitement mercuriel n'a été d'aucun secours puisque les lésions des autres organes se sont développées.

Par tous ces faits, nous voyons combien peut être grande l'action de la pensée sur l'organisme. II ne faut pas toutefois imaginer que tout le monde est accessible à ce mode de suggestion. Nous l'avons dit, et nous ne saurions trop le répéter la suggestion imposée ne peut s'adresser qu'à des grands nerveux dont les réactions émotionnelles sont très vives, et, à cette suggestion imposée, doit succéder, dans la plupart des cas, une suggestion raisonnée qui fait comprendre au malade la cause de ses troubles et la manière d'y remédier.

Comment on impose une idée curative.

Voici le procédé par lequel les premiers suggesteurs ont imposé des idées curatives.

Le Docteur Liébeault procédait par affirmation, le sujet étant en hypnose. Après avoir mis dans le cerveau du malade l'image du sommeil, il y introduisait celle de la guérison. Plus le sommeil était profond, plus le sujet était accessible à la pression morale.

En étudiant la suggestion au point de vue expérimental, nous avons déjà dit comment on produit le sommeil suggestif. Liébeault, tout en se faisant regarder dans les yeux par le sujet l'invite à dormir en énonçant les principaux symptômes qui précèdent le sommeil: la pesanteur des paupières, la sensation de somnolence, l'obtusion des sens, l'isolement du monde extérieur. Ces symptômes, il les décrits plusieurs fois, d'une voix douée mais qui devient parfois un peu impérative. Par cette suggestion, l'idée de sommeil s'insinue peu à peu dans l'esprit et finit, parfois en quelques secondes, quelquefois en peu de minutes, par se réaliser. Comme le dit Bernheim: « L'image psychique du sommeil évoque l'acte

sommeil. »

Le malade étant endormi, Liébeault affirme avec conviction et autorité la disparition des troubles: « Vous n'avez plus aucun mal, plus de faiblesse, votre digestion est bonne, votre circulation est très régulière, toutes vos fonctions s'accomplissent normalement, etc. »

Afin de concentrer l'esprit du malade sur l'idée de guérison, Liébeault appliquait la main sur la partie malade, sans attacher à ce geste aucune valeur magnétique. Il se contentait de suggérer de la chaleur et expliquait que la nature, plus forte que tous les médecins, rétablissait l'équilibre et la santé. Le malade restait assis dans son fauteuil, passif, pendant cette suggestion verbale qui durait plusieurs minutes; et les séances suggestives étaient répétées le plus souvent possible.

Bernheim qui reprit les idées de Liébeault, suggère à l'état de veille. Cependant, lorsqu'il peut plonger le malade en sommeil, il profite de cet état au cours duquel la suggestibilité est augmentée. Voici comment il procède. Prenons, à titre d'exemple, un enfant atteint d'une douleur rhumatismale dans le bras, il lui dit: « Ferme les yeux, mon enfant, et dors. » II lui tient doucement les paupières fermées et continue à lui parler: « Tu dors et tu vas continuer à dormir jusqu'à ce que je te dise de te réveiller. Tu dors très bien, comme dans ton lit; tu es tout à fait à ton aise: tes bras, tes jambes, tout est endormi, tu ne peux plus les remuer. » Bernheim retire ses doigts des paupières; elles restent closes si le sujet est très influençable; il met un bras en l'air, il y reste (catalepsie). Alors, touchant le bras douloureux, il dit: « La douleur disparaît: tu n'as plus mal du tout, tu peux remuer ton bras sans aucune douleur, et, quand tu seras réveillé, tu ne sentiras plus la douleur, elle ne reviendra plus. » Pour augmenter la force de la suggestion, en l'incarnant pour ainsi dire, il suggère, comme le faisait Liébeault, la sensation de la chaleur. La chaleur remplace la douleur. Il dit à l'enfant: « Tu sens de la chaleur au bras, la chaleur augmente et tu n'as plus de mal. » Après quelques minutes, l'opérateur réveille l'enfant; celui-ci ne se souvient de rien; le sommeil a été profond. La douleur a presque complètement disparu.

Les phénomènes morbides cessent rarement en une séance. Quelquefois, la douleur, simplement atténuée, persiste: elle disparaît graduellement après deux ou plusieurs séances. D'autres fois, au dire de Bernheim, atténuée au réveil, elle continue de soi-même à décroître et disparaît sans qu'il soit besoin d'intervenir de nouveau. Si cette éventualité favorable ne se produit pas, une séance ou deux encore peuvent la faire décroître et s'éteindre, surtout si le malade peut être plongé dans un sommeil plus profond. Il est des cas où la douleur, momentanément abolie, reparaît un laps de temps plus ou moins long après la séance et demande une série de séances suggestives pour être complètement guérie. Il est enfin des douleurs qui ne peuvent être guéries par suggestion imposée. L'effet est subordonné à la suggestibilité du malade et à la cause organique du symptôme.

Bernheim constate que les douleurs musculaires, le point douloureux des phtisiques, l'anesthésie des hystériques, quelquefois les douleurs fulgurantes des ataxiques, certaines contractures dynamiques liées à des affections organiques des centres nerveux, certains mouvements qui survivent à la chorée, l'incontinence d'urine chez les enfants disparaissent souvent comme par enchantement, par une seule suggestion imposée ou par un petit nombre de ces suggestions. « Et, ajoute Bernheim, il n'est pas toujours nécessaire que le sommeil soit profond pour qu'une action rapide se manifeste; un simple

engourdissement suffit chez quelques-uns; certains autres sont suggestibles à l'état de veille. »

Bernheim reconnaît qu'en général l'action est plus rapide et plus complète dans le sommeil profond. « C'est dit-il, dans le somnambulisme que la suggestion acquiert son maximum d'efficacité. » Certains sujets résistent pendant de nombreuses séances: ils ne tombent que dans une vague torpeur, l'effet obtenu est léger et douteux. Avec de la persévérance, après un nombre variable d'hypnotisations, pouvant demander plusieurs semaines, sans fruit ou presque, certains tombent enfin dans un sommeil plus profond; alors l'action de la suggestion devient rapide et décisive.

Ceux qui veulent utiliser la suggestion imposée se heurtent donc très souvent à une impossibilité, à un obstacle insurmontable: si leurs sujets ne sont pas en état d'être endormis, ils n'ont pas d'action sur eux.

Pour faciliter la production du sommeil, les suggesteurs ont cherché soit à fatiguer les sujets par des moyens hypnotiques, soit à profiter du sommeil naturel, soit à créer un sommeil narcotique, pour les transformer en sommeil suggestif.

Avant de donner sa suggestion, Sydis engageait le sujet à regarder fixement un point déterminé pendant 20 secondes. Parez, comme nous l'avons vu par ailleurs en étudiant la suggestion au point de vue expérimental, transforme le sommeil naturel en sommeil suggestif. Le Docteur Gibert, au Havre, a donné, pendant le sommeil chloroformique, des suggestions suivies de guérison. D'autres ont fait du pré-hypnotisme: ainsi, le Docteur Stembo, de Wilna, a cherché à obtenir la perméabilité à la suggestion curative en suggestionnant d'abord à l'état de veille et en provoquant ensuite l'hypnose.

Mais ce sont là des faits exceptionnels: souvent l'opérateur perd un temps considérable sans arriver à provoquer le sommeil.

Le champ de la suggestion imposée est donc limité. Bernheim a bien établi que toute suggestion tend à se réaliser, il ajoute néanmoins « mais elle ne se réalise pas toujours. Le sujet peut opposer sa volonté à celle du suggesteur. Si je dis à quelqu'un: Regardez-moi, il me regarde. Si je répète l'injonction plusieurs fois, agacé de mon insistance sans but, il ne me regarde plus, il ne veut pas. » A heurter trop délibérément la conscience du sujet, on arrive à soulever sa résistance et le suggesteur, loin de se faire un collaborateur de son malade, s'en fait souvent un adversaire.

D'autre part, nous avons montré les inconvénients qu'il y a à faire entrer de force une idée dans la conscience. Tout d'abord, la suggestion imposée ne peut s'adresser qu'à des malades de la volonté, des faibles, des grands nerveux, des impulsifs. Encore, sur ceux-ci, les effets, obtenus avec rapidité, disparaissent-ils aussi vite qu'ils se sont produits. Suggérez à un fumeur invétéré qu'il a soudain une horreur très prononcée pour le tabac. S'il est très suggestible, il acceptera cette idée tant qu'il sera sous l'emprise de votre suggestion. Mais, quelques jours après, l'action de votre volonté ayant disparu, le fumeur retombera dans son habitude, avec d'autant plus de passion qu'il aura été sevré plus longtemps. Ce fait provient de ce que ce mode de suggestion ne tient aucun compte de la personnalité du suggéré. Il faut, pour obtenir le concours du sujet, lui montrer les dangers de son accoutumance, l'intoxication qui lui vient de l'usage dû tabac, les troubles qui peuvent en résulter pour son organisme, lui faire comprendre par des raisons logiques, la

nécessité pour lui de renoncer à ce passe temps dangereux. Alors, par cette suggestion raisonnée qui exige le concours volontaire du malade on parvient progressivement à renforcer la personnalité, à soutenir la volonté qu'on lui inspire et, de la sorte, désirant guérir, il se rétablit sans rechute possible. Le malade y gagne de toute manière; sa conscience prend plus d'autorité, sa volonté plus de force.

Il en est tout autrement avec la suggestion imposée. Cette intervention qui consiste à brutaliser la conscience, crée un automatisme qui augmente sans cesse au détriment de la volonté, en supprimant de plus en plus le libre arbitre. On ne doit donc employer la suggestion imposée que dans les cas d'absolue nécessité et seulement à titre tout à fait temporaire.

LA SUGGESTION RAISONNÉE

Avantages de la suggestion raisonnée. La persuasion et la suggestion rationnelle. — La rééducation psychique et la cure morale. — La rééducation psychique dans les troubles nerveux. — La rééducation psychique et la cure organique. — Production du sommeil naturel par suggestion auditive. — Supériorité de la méthode.

L'un des plus grands avantages de la suggestion raisonnée est de faire du malade le collaborateur de son médecin. Le but que l'on se propose dans l'application de cette méthode, c'est de s'attaquer à la cause réelle du mal et non à l'un ou l'autre de ses effets. Cette médecine psychique reconnaît que la pensée dont nous avons étudié les effets est à l'origine de la plupart des maladies, que cette pensée soit consciente ou inconsciente. Elle tend donc à amener le malade à une juste compréhension des troubles dont il est atteint, à redresser, avec son assentiment, ses manières défectueuses de raisonner ou de penser. Cette méthode exige une réflexion logique, un travail rationnel de l'esprit du patient. Il est évident qu'un malade qui se voit, par exemple, atteint d'amnésie, s'épouvante de son état et, par sa crainte légitime, l'aggrave en proportion de sa terreur. L'amener à comprendre les causes naturelles — le surmenage, par exemple — qui ont créé chez lui cette perturbation est déjà un moyen de guérir la part du mal que la peur à surajoutée. Il faut ensuite démontrer au malade que son état n'a rien d'incurable et que la rééducation de la mémoire se réalise avec succès. Le malade ainsi rendu à lui-même, reprend courage et devient le plus sûr collaborateur du suggesteur.

De ce fait, la guérison — ou du moins l'amélioration pour les cas extrêmes — est acquise d'une manière durable. La conscience n'a pas été oblitérée, mais sa netteté est accrue par les soins donnés. Non seulement le traitement n'a pas créé un affaiblissement de la volonté, une dissociation de la personnalité, mais le suggesteur a exigé du malade une attention soutenue qui a exercé cette faculté, l'a fortifiée. Il lui a donné le sentiment plus vif de sa personnalité, il l'a fait reprendre possession de lui-même, il lui a appris à vouloir, à agir.

Les conditions d'accomplissement de la suggestion raisonnée sont toutes différentes de celles qu'impose la méthode précédente.

D'abord, il n'y a plus de sommeil provoqué. Toute l'attention du malade est requise par la collaboration que son guérisseur exige. On évite aussi tout ce qui peut le distraire. Une pièce isolée où les bruits du dehors parviennent le moins possible est utile au traitement. On met le patient dans un état de calme aussi grand que possible, assis ou étendu. La pièce est faiblement éclairée; le malade tourne le dos à la source lumineuse.

Ces conditions matérielles réunies, il faut amener le malade à la juste compréhension de son état, admettre qu'il n'est pas sans gravité — beaucoup de nerveux mettent une sorte de point d'honneur à être tout à fait mourants — mais qu'il est loin d'être incurable. Il ne faut surtout pas s'attendre à obtenir des résultats instantanés de la suggestion raisonnée: ici la patience est nécessaire, mais ce qui vient vite s'en retourne de même. Il faut écouter les nerveux, réfuter leurs arguments logiquement, mais sans brusquerie ni colère. Si vous les heurtez de front, ils s'autosuggestionnent indéracinablement.

C'est le Docteur Dubois, professeur de neuropathologie à l'Université de Berne, qui a innové cette méthode de rééducation psychique.

Avant de connaître les expériences de Bernheim, Dubois fut amené à agir sur ses malades par la persuasion loyale. L'étude des travaux de Bernheim et la visite qu'il lui fit en 1888, lui dévoilèrent la puissance de l'hypnose et de la suggestion. Emerveillé de ces démonstrations, il appliqua lui-même, pendant quelques mois, les procédés de la suggestion imposée, mais il reconnut aussitôt leur caractère artificiel et les abandonna pour reprendre la voie dans laquelle il avait: débuté : la psychothérapie rationnelle.

Le professeur Dubois repousse la suggestion imposée parce que c'est un mode de persuasion artificiel qui n'arrive à l’entendement que par des voies détournées.

Si le malade a mal à la tête, Dubois ne tient pas à « escamoter » ce symptôme banal, « Je veux, au contraire, dit-il, étudier mon malade, chercher par quel surmenage il arrive aux maux de tête, par quelles autosuggestions conscientes ou subconscientes, il se procure des algies ou des anesthésies. Je veux le débarrasser de son auto suggestibilité et pour cela je ne crois pas bon de cultiver sa suggestibilité, sa crédulité. Il aura plus longtemps, peut-être, mal à la tête, il perdra moins vite son insomnie, ses insensibilités, il me donnera plus de fil à retordre que si je lui faisais crânement quelque suggestion thérapeutique, mais il deviendra raisonnable, capable de synthèse mentale, et, quand il sortira de la clinique, il n'y aura pas laissé seulement une douleur, une anesthésie, un trouble des fonctions, il aura acquis une âme plus vaillante, qui rétablira l'euphorie psychique et physique et le protégera contre les rechutes, alors même que des circonstances malheureuses continueraient à entretenir les causes occasionnelles qui avaient fait naître la crise. »

Dubois continue en ces termes:

« Persuader, c'est soumettre à son malade l'idée que l'on a soi-même, lui communiquer une conviction qu'on partage complètement, lui proposer un traitement psychologique qu'on appliquerait à son meilleur ami, à soi-même. Quand je dis à un insomniaque : « Ne cherchez pas le sommeil, il fuit comme le pigeon quand on lui court après; supprimez par une saine philosophie, les préoccupations si vaines que vous avez: finissez la journée sur une idée simple qui permette le sommeil du juste, du tranquille », je suis prêt à profiter pour moi-même dans une nuit où je ne dors pas, de ces conseils qui restent justes, alors même qu'ils resteraient longtemps inefficaces.

« Suggérer, c'est surprendre, en tout ou en partie, la bonne foi du sujet, l'amener à une idée qui pourra le guérir, je n'en doute pas, mais qui n'a pas la même forme dans l'esprit du malade que dans celui du guérisseur. Il y a là un mensonge médical, un pieux mensonge, auquel je ne pourrais recourir que si mes procédés loyaux de persuasion ne réussissaient pas. Je ne me suis jamais trouvé dans cette situation.

« II y a pour moi, entre la persuasion et la suggestion toute la différence qu'il y a entre un conseil et un poisson d'avril. Tous les deux peuvent évidemment amener chez le sujet la réaction désirée, mais je ne recours aux procédés suggestifs que dans de très rares exceptions, pour aller plus vite, comme quand on prescrit à un malade une potion dont on n'attend qu'un effet sur l'imagination. C'est parfois excusable, ce n'est pas consciencieux. »

Et ailleurs, le professeur Dubois dit encore de la suggestion imposée: « La suggestion agit par les voies tortueuses de l'insinuation; la persuasion s'adresse loyalement à la raison du sujet. L'une s'adresse à la foi aveugle, l'autre au raisonnement logique et affiné. » Dubois, qui persuade par un raisonnement loyal, dit que Bernheim suggestionne par un vrai « cambriolage cérébral ».

Aussi n'hésite-t-il pas à condamner les méthodes de Bernheim, tout en constatant qu'elles ont du succès dans des cas déterminés. « Sans doute, il ne néglige pas l'influence morale, la paternelle exhortation, mais cette orthopédie est encore trop fruste, trop rapide; la pratique de l'hypnotisme l'a habitué aux succès immédiats, aux coups de théâtre. Il mène ses malades par le nez, leur faisant croire tout ce qu'il veut ».

Les méthodes de Bernheim et de Dubois sont donc complètement opposées. La première tend à imposer un ordre, très souvent celui de ne plus sentir la douleur; la seconde s'attaque directement à la cause, doucement, progressivement et par une voie logique. La première asservit la conscience, la seconde la développe, la fortifie, car elle enseigne aux malades le moyen d'acquérir la maîtrise de soi-même, éduque sa volonté, sa raison. Les malades soignés par la suggestion raisonnée deviennent de moins en moins accessibles aux suggestions extérieures, ainsi qu'à leurs autosuggestions défavorables.

C'est surtout à la suggestion raisonnée que s'applique cette définition du professeur Delbœuf: « La suggestion dirige et exalte la volonté du sujet et le remet en possession d'un pouvoir qu'il a cessé d'exercer, mais qu'il n'a pas abdiqué. » Ce pouvoir ne va pas jusqu'à rendre la vie à ce qui est mort, mais il est en état d'arrêter la désorganisation des tissus et de rappeler la vitalité fonctionnelle.

La Rééducation psychique et la cure morale.

L'idée est la cause de bien des maux. Le malade qui pense continuellement à son mal, aux complications qui ne se produiront peut-être jamais, agit sur ses fonctions par la force des idées déprimantes qu'il cultive. Il perd l'appétit. L'insomnie crée en lui un état de fatigue qui l'achemine vers les idées noires, la neurasthénie. Atteint d'abord d'une maladie bénigne, il arrive à présenter l'aspect d'un malade gravement atteint. Combien de personnes sont dans ce cas ? Elles sont légion. Il est de ces malades que l'on voit constamment dans les antichambres des grands médecins, allant de l'un à l'autre, suivant

le traitement à la mode, s'enquérant des remèdes nouveaux, d'ailleurs sans nul résultat. C'est que la majorité des médecins ne s'adressent pas à la cause du mal: à l'idée. C'est l'idée qui est la véritable cause de bien des maladies, c'est donc à elle qu'il faut s'adresser pour les guérir.

Le professeur Dubois cite, dans une de ses leçons sur le traitement moral des psycho-névroses, le fait d'un vieillard qui, atteint de cholélithiase et d'artériosclérose, avait vu son état général s'aggraver grandement et qu'il trouva un jour plongé dans le découragement. A sa question: « Comment cela va-t-il aujourd'hui ? » le malade répondit maussade: « Plus mal que jamais, je suis faible; je me sens mal dans ma peau, écœuré, angoissé, et vous, vous prétendez que je vais mieux. »

Dubois procède à un examen complet et répond: « Mon cher Monsieur, vous vous portez mieux que jamais, vous êtes à la veille de la guérison complète, et je vais vous le prouver: Vous aviez de la fièvre la semaine passée (c'est vous qui l'avez mesurée et notée); or, vous n'en avez plus depuis quatre jours. Vous étiez jaune comme une orange, vous n'avez plus trace d'ictère; votre urine était de couleur vert foncé, elle est maintenant jaune paille; votre langue était chargée, elle est nette; votre cœur battait trop vite et irrégulièrement, sous l'influence de la digitale, il bat à soixante-dix; le foie gonflé est revenu à ses dimensions normales. Et vous voulez que je dise que vous allez mal. Non, cher Monsieur, vous allez très bien, mais la jaunisse a agi sur votre moral. Vous voyez en pessimiste et vous prenez pour un mal physique un mal tout moral. Vous êtes de mauvaise humeur aujourd'hui. Chassez-moi toutes ces idées et vous verrez tous vos malaises disparaître. Je ne vous donne aucun médicament, car je n'en connais aucun en pharmacie qui fasse d'un pessimiste un optimiste. »

Le malade lança au professeur Dubois des regards furieux et n'en voulut rien croire, mais le lendemain, il le reçut avec un vigoureux juron et lui dit: « Vous aviez bien raison hier. Après votre départ, je me suis tâté, j'ai regardé ma langue, mon urine, ma feuille de température, j'ai compté mon pouls et j'ai reconnu que vous étiez dans le vrai. Mon humeur s'est bientôt améliorée: j'ai déjeuné dans des dispositions conquérantes et, bientôt, je me suis senti très bien. »

L'action de la suggestion n'est pas toujours immédiate, elle l'est même rarement. Le malade, qu'on n'attaque pas violemment ne se cabre pas, sa conscience est ouverte, accessible à vos idées et celles-ci qui sont logiques, finissent par convaincre et, par conséquent, par faire disparaître tous les troubles psychiques. Cette rééducation psychique fait merveille dans tous les états affectifs: une personne accablée par un malheur inattendu, par un chagrin profond et irréparable, peut être ramenée à une résignation plus conforme à son bien moral et à sa santé. Des émotifs, en proie à des craintes chimériques ou disproportionnées avec leur objet, s'accoutument par votre raisonnement juste et sans violence, à voir les choses sous un angle plus exact et parviennent à une meilleure compréhension des faits. Ils se guérissent donc sous votre conduite, mais par leur propre effort et c'est parce qu'ils obtiennent ce résultat par l'éducation de leur volonté, par la maîtrise d'eux-mêmes, que le résultat est durable.

Surtout, et c'est un point sur lequel nous ne saurions trop insister, il est capital de ne jamais heurter violemment un cerveau. Ne jamais dire à un malade une parole qui l'offense, par exemple, qu'il est « le dernier des froussards », mais au contraire que sa peur

ou son état affectif sont très compréhensibles, mais qu'en se raisonnant, en réfléchissant, en se rendant mieux compte des causes de son état, il arrivera progressivement à s'en guérir.

Dans tous les cas de déséquilibre psychique, dans le trac, les phobies, les dépressions nerveuses, dans les envies impulsives et irrésistibles de boire, de fumer, de voler, dans les mauvaises habitudes, les tics, les cas d'intoxication (morphine, cocaïne, éther, opium, etc.) la suggestion raisonnée obtient des succès inespérés. Il faut, tout d'abord, ramener le calme dans ces cerveaux trop agités. Il faut s'efforcer, a dit un psychiatre, d'immobiliser le cerveau comme on immobilise un membre blessé. Une parole douce, amicale, une surveillance de tous les instants obtiendront ce résultat. Puis, procéder à une rééducation progressive, faire comprendre au malade qu'il se fait des causes de son état une image erronée et hors de proportion, lui montrer le danger auquel il s'achemine. Une fois convaincu de la possibilité de revenir à la santé, de la nécessité de se guérir, le malade joint volontiers son propre effort à votre effort suggestif. Votre volonté bien disciplinée, continue, fera réagir la sienne, auparavant chancelante. Ces malades seront tout étonnés de conquérir la pleine possession d'eux-mêmes, de retrouver le calme de leur esprit, la libre disposition de leur volonté.

Pour les intoxiqués, il y a lieu de procéder à une désintoxication, à un sevrage progressifs. Diminuer chaque jour la dose en ayant soin de le faire souhaiter au malade, de le soutenir moralement. Alors on obtient des résultats certains et durables. Nous avons, chez des toxicomanes, des fumeurs enragés, obtenu des cures quand le malade, abandonné par tous les traitements de la médecine classique, se croyait définitivement perdu. Il est utile, surtout dans les cas de désintoxication qui amènent des troubles physiologiques, abcès, douleurs, crampes, vomissements... de joindre le magnétisme à la médecine psychologique.

La Rééducation psychique dans les troubles nerveux

Le nom de « maladies nerveuses » sert d'étiquette à une foule de maladies, les unes purement morales, les autres provenant de lésions des centres nerveux. Les malades s'échelonnent des simples « nerveux » aux « névrosés ».

Les malades les plus nombreux sont assurément « les nerveux ». Chez eux, c'est l'esprit, la pensée, consciente ou inconsciente, qui s'exerce mal, ou bien la force nerveuse qui est troublée dans sa distribution.

Une grave erreur est d'isoler le nerveux. Sous prétexte que ce malade est suggestionné par son entourage à qui il parle sans cesse de ses peines, de ses troubles, de ses idées noires et que cet entourage réagit sur le malade en s'apitoyant sur son état, on isole le nerveux dans une chambre, parfois même, pendant un certain temps, dans une complète obscurité. On lui supprime toute visite, on lui interdit même de communiquer par lettres, de recevoir des nouvelles des siens. Le malheureux, certes, n'est plus suggestionné par sa famille, mais il n'a plus aucun moyen de distraction et le voilà complètement livré à ses idées morbides.

Isoler le psychopathe c'est aggraver ses troubles.

Des nerveux, passons aux névrosés. La névrose est un cadre assez vaste. Nous y voyons l'hystérie, le somnambulisme spontané, la double conscience, l'épilepsie, la chorée... Certains auteurs y font entrer la neurasthénie. Axenfeld a dit: « La classe entière des névrosés est née du jour où l'anatomie pathologique, étant chargée d'expliquer les maladies par les altérations des organes, s'est trouvée arrêtée en face d'un certain nombre d'états morbides dont la raison d'être lui échappait. » II y aurait donc lieu, en admettant cette conception, de retirer de la série des névroses les affections dont l'anatomie pourra révéler une cause physique. Mais il est des névroses qui, à côté de la lésion pathologique, ont aussi une cause psychique évidente qui prédomine.

Ce sont précisément ces psychonévroses: neurasthénie, hystérie, psychasthénie, les formes légères d'hypocondrie et de mélancolie, qui sont, d'après Dubois, plus ou moins justiciables de la psychothérapie. Chez ces différents malades on reconnaît bien, la plupart du temps, des troubles organiques: de l'estomac, des intestins, du foie, de l'utérus... mais l'élément psychique surajouté est énorme. On ne doit pas négliger le traitement des organes, mais c'est surtout le traitement moral qui doit tout primer.

Dubois nous montre que dans les psychonévroses, on se trouve en présence de deux indications:

1°. — Faire disparaître aussi promptement que possible les troubles existants;

2°. — Empêcher pour l'avenir le renouvellement de ces désordres.

C'est à la deuxième indication que Dubois donne le plus d importance, et il dit à ce sujet: « Sans doute, on ne peut séparer les deux buts à suivre et il faut tout d'abord songer à délivrer le malade du mal présent; mais on se contente trop souvent de combattre isolément chacun des symptômes sans s'efforcer de consolider le résultat obtenu en amenant chez le malade un changement profond dans la mentalité. Or comme cette mentalité antérieure a joué un rôle pathologique, a déterminé des accidents, l'œuvre thérapeutique reste incomplète. »

Dubois dit: « Le névrosé est sur la voie de la guérison aussitôt qu'il a la conviction qu'il va guérir: il est guéri le jour où il se croit guéri. »

La suggestion raisonnée s'adresse à la conscience; elle n'a donc pas besoin du sommeil pour exercer son effet. C'est parfaitement éveillés que doivent être rééduqués les malades.

Nous l'avons dit, la psychothérapie rationnelle doit s'attaquer à la cause du mal; mais il est des cas où la cause échappe au malade. Le questionner ne sert absolument à rien. Il est des phobies, par exemple, qui ont une cause très ancienne. Admettons qu'une personne adulte a peur de l'eau. Pourquoi ? Elle n'en sait rien. Toute jeune, peut-être, elle a failli se noyer ou sa bonne lui a fait peur en lui tonnant son bain. On cite nombre de cas semblables. L'enfant a oublié la cause génératrice de sa crainte, mais les effets n'en subsistent pas moins. Il est certain qu'on guérit ces malades par une rééducation progressive, en leur enseignant, comme nous l'avons indiqué dans nos chapitres précédents, à obtenir la maîtrise de soi-même. Toutefois, si la cause peut être découverte et combattue directement, si l'on parvient à démontrer au malade l'origine de sa phobie et

son inanité actuelle, la guérison est hâtée de ce fait.

Le sommeil provoqué — surtout le sommeil magnétique qui exalte toutes les facultés psychiques et spécialement la mémoire — a été utilisée pour retrouver l'idée ou l'émotion, cause du mal. Lorsque le sujet peut être endormi, il y a avantage à le questionner sur l'origine de sa crainte, de sa phobie. Souvent, il retrouve le fait initial qui a créé ses troubles. En voici un exemple:

Pierre Janet cite le cas d'une de ses malades, atteinte d'anesthésie du côté gauche avec cécité de l'œil gauche. Il ne pouvait remédier à ses troubles. Un jour, il l'endormit et lui fit revivre les différents âges de son existence. Dans le somnambulisme, la malade se souvint qu'à l'âge de cinq ans on l'avait fait coucher dans le lit d'un enfant atteint d'une éruption sur la moitié gauche de la figure. Depuis cette époque, son côté gauche se trouva anesthésié et la vision de l'œil gauche disparut. La cause du trouble était donc l'émotion éprouvée à cet âge, émotion dont le souvenir persistant dans l'inconscient entretenait le mal. Janet n'eut qu'à reconstituer la scène d'antan, à suggérer que l'enfant couché dans le lit n'avait aucune éruption, et le malade guérit.

M. E. Magnin a relaté deux observations analogues au Premier Congrès international de Psychologie expérimentale.

Chez les tarés, les déments, les maniaques, la suggestion a peu d'effet. Elle soutient et dirige le peu d'activité mentale que le malade possède, mais elle ne saurait faire plus. Dans l'idiotie, l'imbécillité, la débilité mentale, l'action de la suggestion est nulle, car le cerveau est incapable d'enregistrer une idée. On ne peut donc jamais développer jusqu'à la normale la mentalité d'un véritable arriéré.

La Rééducation psychique et la cure organique

La psychothérapie, limitée, au début, aux affections morales et à certaines affections nerveuses, a vu son champ d'action s'étendre considérablement. Elle s'attaque maintenant avec succès aux maladies organiques. Elle ne les guérit naturellement pas toutes, mais supprimant l'élément psychique surajouté, calmant les douleurs, elle les ramène à leurs justes limites. Même dans les maladies les plus graves: tuberculose, syphilis, cancer, elle obtient des résultats très appréciables. En redonnant confiance au malade qui se croyait perdu à brève échéance, elle lui rend le désir de vivre, et ce désir stimule toutes les fonctions. Le malade mange avec un meilleur appétit, dort mieux et par conséquent répare ses forces. C'est déjà beaucoup et nous avons vu des malades dont les jours étaient comptés (cancéreux, tuberculeux très avancés) vivre encore quelques années à la suite de notre intervention. Ils vivaient avec un excellent moral et ne souffraient plus.

L'action de la pensée est nette sur les phénomènes vasomoteurs. La pensée, convenablement dirigée et toujours orientée dans le même sens modifie les fonctions les plus importantes du corps ainsi que le jeu des organes. L'observation le prouve.

A côté de la lésion physiologique que la pensée rééduquée modifiera lentement, il y a, dans toute maladie, un élément psychique. Cet élément disparaît facilement par suggestion raisonnée.

Dans les affections utérines, par exemple, des troubles réflexes se manifestent très souvent. Ce sont des douleurs lombaires, de la dyspepsie, des nausées, des vomissements, des crampes, des migraines. Toutes ces complications cèdent aisément par la psychothérapie.

On sait que les affections de l'estomac portent au pessimisme. Les idées noires disparaissent rapidement par la cure morale.

Il en est de même pour tous les organes, toutes les fonctions.

La pensée lorsqu'elle est accompagnée d'émotion a une action énorme sur le système nerveux et sur le corps. Le choc émotionnel perturbe profondément la machine humaine, mais inversement, la pensée suggérée peut organiser. L'être magnétique, confiant en lui-même, qui ne fait pas d'excès, possède une santé physique et morale parfaite que rien ne saurait ébranler. C'est cet équilibre, source de toute joie, que vous devez propager autour de vous. C'est non seulement un plaisir de le faire, mais un devoir.

Dans toutes les circonstances de la vie, efforcez-vous de vivre avec des pensées gaies, altruistes et quand vous rencontrerez des corps qui souffrent, des âmes en peine, voici quelle doit être votre conduite.

Gagnez la confiance de votre malade. Ne cherchez pas à l'éblouir par une vantardise inconsidérée. Soyez bon, ayez une parole chaude, douce, bienveillante. Etudiez votre malade. Questionnez-le sur ce qu'il ressent, dégagez-en la cause. Ne brusquez jamais celui qui souffre. Par votre attitude, par votre expression, le ton de votre parole, montrez-lui tout l'intérêt que vous lui portez. Efforcez-vous d'être pour lui un ami, un confident: il s'ouvrira, vous exposera d'autant mieux sa souffrance que vous désirez soulager.

Il vous faut déployer beaucoup de tact, vous armer d'une patience infinie. Certains malades craignent d'être mal jugés, d'être considérés comme des fâcheux ou comme des exaltés.

Petit à petit, le malade se mettra à causer. Il vous donnera quantité de détails insignifiants, qui n'ont aucun rapport avec sa maladie. Ne l'interrompez pas. Ne lui dites pas que vous n'avez que faire de tout ce verbiage, vous vous aliéneriez en une seconde toute la confiance si lentement acquise. Ecoutez avec bienveillance, avec amitié: plus le malade parlera et plus vous prendrez d'empire sur lui pour détruire un à un tous les motifs de crainte, de frayeur, de malaise qu'il s'est forgé.

Quand vous connaîtrez dans leur détail tous les troubles de votre malade, commencez votre traitement. Nous l'avons dit et répété: ce traitement s'adresse à la conscience; il est donc nécessaire que le malade soit éveillé. Plus il sera en possession de ses facultés, mieux il discutera.

Réfutez les idées morbides et substituez leur des idées saines. Cela vous prendra du temps. Il ne faut pas attaquer de front, ni imaginer que votre malade sera guéri instantanément ! Ces réussites miraculeuses sont rares. C'est progressivement qu'il faut redresser la manière de juger, de penser.

Il faut attaquer d'abord des symptômes isolés, puis, avec toute la logique dont vous êtes capable, démontrer au patient, doucement, amicalement, l'exagération qu'il se fait de ses craintes, de ses troubles, de ses phobies. Le moindre fait peut vous être utile, mais il faut

avoir beaucoup de tact pour l'utiliser.

Le malade a-t-il des couleurs, plus vives, des urines abondantes ou plus claires, un meilleur travail intestinal ? Utilisez ces résultats. Montrez-lui qu'il va mieux et que, s'il ne l'a pas encore constaté par lui-même, il le notera bientôt,. Il faut tendre à créer dans son esprit une image mentale de la santé.

Cherchez autour du malade des personnes susceptibles de vous aider: un mari, une femme, un ami dévoué. Qu'ils lui disent doucement sans avoir l'air d'y attacher une importance exagérée — car il faut toujours rester dans une note juste: « Vous avez meilleure mine aujourd'hui », ou toute autre suggestion réconfortante. Que tout l'entourage paraisse convaincu de la guérison proche, qu'à la moindre occasion ils en prennent acte pour remonter le malade. Ils doivent, comme vous, n'exprimer par leur attitude, leurs gestes, leur regard que le plus confiant optimisme. Ecartez surtout du malade toute lecture qui serait de nature à aggraver sa situation. Aucun livre de médecine où le malade découvre à chaque page une nouvelle maladie dont il ne manque pas de se sentir atteint. De votre côté, chaque jour, causez avec votre malade, partez-lui doucement, amicalement, aussi souvent que sa santé et vos occupations le permettent. Réfutez logiquement ses craintes. Tous les malades sont suggestibles et vous serez étonné de l'empire que vous exercerez sur eux. Surtout, ne dites jamais à celui qui souffre que ses troubles sont imaginaires. Il en souffre trop pour vous croire et vous perdriez sa confiance.

A mesure que vous gagnerez du terrain, amenez le malade à réagir par lui-même, enseignez-lui à penser, à vouloir. Démontrez-lui que la pensée est une force considérable et que, si chacun l'employait sur son propre organisme, l'équilibre serait parfait.

Production du sommeil naturel par suggestion auditive

II est peu d'incommodités qui soient aussi pénibles que l'insomnie parce que la privation du sommeil amène une tension nerveuse qui a sa répercussion sur tous les autres phénomènes de l'organisme et ne tarde pas à en avoir une aussi sur l'état d'esprit du malade. L'insomnie est la mère des idées noires, des préoccupations funestes qui se développent à loisir pendant les éternelles heures de la nuit. Une insomnie accidentelle, si elle dure, peut amener la neurasthénie et ses suites funestes. C'est pourquoi la nécessité s'impose de donner à tous un sommeil profond et réparateur, mais un sommeil naturel, car les médicaments ne sont pas sans danger.

Voici un procédé qui donne d'excellents résultats sans ingestion d'aucun calmant.

Tout d'abord, placez la personne à endormir du sommeil naturel dans un état de calme profond. Qu'elle s'allonge et détende ses muscles, qu'elle respire largement, mais sans effort. Si la personne préfère être assise, qu'elle se place dans une attitude confortable, dans un fauteuil, mais le lit ou la chaise longue sont infiniment préférables.

A mesure que se produit la détente musculaire, le malade doit créer parallèlement une détente de l'esprit. Il ne faut toutefois pas se fier exclusivement aux réflexes. Le malade doit faire de son mieux, avec votre aide, pour chasser toute préoccupation, toute distraction, toute pensée même, qui est étrangère au sommeil. De votre côté, aidez à ce

calme intérieur par une suggestion douce: « Vous allez dormir bientôt calmement... Vos muscles se détendent... Votre esprit se calme... Encore un moment et vous serez endormi... La pensée du sommeil se crée dans votre esprit et s'y impose... Vous allez dormir...» Cette suggestion, nous le répétons, doit être aussi douce que possible: elle a surtout pour but de préparer le terrain, de chasser de l'esprit du malade tout ce qui serait en état de faire fuir le sommeil ou d'en retarder l'apparition. Ce qu'il faut, pour le moment, c'est diminuer l'activité cérébrale, c'est créer un état de réceptivité.

Ce résultat obtenu, commencez vous-même à respirer assez fortement. En ce faisant, il importe de faire un léger bruit qui s'associe avec la pensée du sommeil et qui en crée la suggestion. Il faut ronfler légèrement. C'est le même bruit que vous produiriez si vous dormiez après une grande fatigue. Vous faites semblant de ronfler.

Après quelques instants, quand la pensée du ronflement s'est installée dans l'esprit de la personne à endormir, vous rythmez votre respiration sur la sienne. Lorsqu'elle aspire l'air, vous l'aspirez aussi; quand elle chasse l'air, vous faites de même. Bientôt, le malade respire avec une grande régularité et commence à respirer avec bruit. C'est le signe que le sommeil commence à le gagner.

Quand son souffle et le bruit qui l'accompagne seront tout à fait réguliers, il y a de fortes présomptions pour qu'il soit bien endormi. Il ne faut toutefois pas s'en fier aux apparences. Avant de quitter votre malade, assurez-vous qu'il dort réellement. Le procédé en est bien simple: progressivement, changez le rythme de votre ronflement. Prenez un rythme plus lent ou plus rapide à votre gré. Si le malade rythme son souffle sur le vôtre, c'est qu'il est profondément endormi. Sinon, continuez votre suggestion jusqu'à réussite.

Celle-ci obtenue, retirez-vous sans bruit. Le malade dort, Si vous répétez ce procédé un certain nombre de jours, vous ramenez chez le malade l'accoutumance du sommeil.

Personnellement, nous avons eu des résultats très intéressants grâce à ce procédé et nous ne saurions trop le recommander à tous ceux qui ont autour d'eux des malades, des convalescents, des intoxiqués, des êtres qui relèvent de graves opérations et qui ont besoin de récupérer des forces. Dans tous ces cas, nous avons amené de longues périodes de sommeil, même chez les neurasthéniques, dont les insomnies dataient de loin et qui avaient résisté à tout autre traitement.

Si la personne que vous désirez guérir est votre femme ou un enfant dont le lit soit le vôtre ou placé près du vôtre, agissez de même. Couchez-vous et après quelques minutes, commencez à ronfler. Vous serez étonné de voir combien le ronflement est contagieux.

Il nous reste à donner un conseil d'une extrême importance: ne prévenez jamais le malade du moyen que vous employez. Son extrême simplicité serait de nature à vous aliéner la confiance de celui que vous voulez rééduquer. Il sera toujours temps d'en révéler le mécanisme, quand vous aurez obtenu le retour du sommeil normal. En effet, il est des malades, spécialement les grands nerveux, qui, d'une part, ont besoin d'un certain mystère pour être « frappés » par le procédé curatif. Pour eux, être étonnés, c'est être à moitié guéris. D'autre part, si le moyen que nous conseillons paraissait simple au malade, il y aurait à craindre un autre écueil. Ces patients s'auto suggestionnent facilement et leurs autosuggestions sont extrêmement difficiles, parfois impossibles là déraciner. S'ils connaissaient votre procédé, ils se suggéreraient peut-être qu'il ne saurait avoir une action

sur eux, et vous travailleriez en pure perte. Agissez donc avec une grande discrétion.

Supériorité de la méthode

On le voit, le champ d'action où peut s'exercer la psychothérapie est très grand.

Pour nous résumer, ce qui crée la supériorité de la suggestion raisonnée sur la suggestion imposée, c'est qu'elle n'attente point à la personnalité, qu'elle ne crée point, pour guérir des troubles, un trouble peut-être plus grave. Elle agit sur un nombre bien plus considérable de personnes. Surtout, elle ne fait pas du sujet un automate. Le sujet, loin d'être soumis à des violences, sait parfaitement à quoi s'en tenir et non seulement accepte mais, souvent, demande l'appui du suggesteur. Aussi l'interruption du traitement, même après guérison incomplète, ne plonge-t-elle pas le malade dans une suggestibilité d'autant plus grande qu'elle a été plus exercée. On s'est adressé à l'intelligence et c'est le redressement de la manière de penser, de raisonner, qui a conduit le patient à réagir contre ses troubles, ses faiblesses. Abandonnée ensuite à elle-même, cette même intelligence le poussera à continuer tout seul un traitement dont il a suivi tous les stades, dont il a constaté le succès en pleine lucidité. Les résultats obtenus, non seulement ne s'effacent pas, mais ils ne peuvent que s'accroître.

Une fois complètement guéri, le malade a acquis plus de maîtrise sur lui-même, une plus grande volonté, il a développé ses facultés psychiques.

Tables des matières

Appel

Préface

Comment a été composé ce cours.

Magnétisme personnel

L'USINE HUMAINE

Insuffisance des méthodes actuelles de culture psychique. — L'être humain peut être comparé à une usine comportant un ensemble de machines groupées en fonctions

(fonction digestive, circulatoire, respiratoire, nerveuse, etc...). — L'usine humaine possède deux dirigeants: le conscient et l'inconscient; l'un est le directeur, l'autre le sous-directeur. Les deux standards téléphoniques: le standard cérébral et le standard du grand sympathique. — Ce qu'on entend par inconscient. Rôle que joue l'inconscient dans notre activité musculaire. La révélation de la pensée par les mouvements inconscients. — Le mécanisme du trac et des rêves. — Propriétés essentielles de tous les faits de conscience. Comment développer la mémoire. — Les associations d'idées conscientes et inconscientes. — L'homme supérieur; ses caractéristiques. — Notre méthode d'éducation s'adresse à votre corps, à votre inconscient et à votre conscient. — Les étapes initiatiques. — Résumé.

L'ALIMENTATION

Nécessité de soigner tous les rouages de la machine humaine. — La plupart de nos maux proviennent d'une alimentation excessive en quantité, mauvaise en qualité. — Les excès en quantité et leurs fâcheuses répercussions sur notre organisme. — La qualité des aliments à ingérer. Le danger que présentent les aliments concentrés. — Le foie, organe de surveillance. Le signe d'alarme hépatique. — Intoxiqués maigres et intoxiqués gras. — Les signes de fatigue d'origine alimentaire. — Les trois aliments meurtriers: 1° La viande. — 2°. Le sucre. — 3°. L'alcool. — Cherchons à bannir de notre régime tout excitant. Apprenons à vouloir. — Valeur nutritive des principaux aliments. — La meilleure boisson est l'eau. — Les aliments défendus, à surveiller et permis. — Un régime excellent pour quelqu'un peut être mauvais pour le voisin. — L'ingestion des aliments est un acte qui mérite toute notre attention: la mastication, le nombre et l'heure des repas. — Rations alimentaires pour deux adultes sédentaires pesant 60 et 70 kg. — Ce n'est pas tout d'absorber des aliments, il faut savoir les manger. — L'exercice après le repas. — Le danger d'un brusque retour à la vie saine. — Comment on s'accoutume progressivement à un régime sain. — Notre régime alimentaire est celui qui convient le mieux à l'homme. — Ami lecteur, je veux qu'aujourd'hui soit un jour qui marque dans votre vie. — Résumé.

LA RESPIRATION

La fonction respiratoire. — Elle nous permet de puiser dans l'atmosphère des énergies mystérieuses. — Les poumons en action; les deux temps de l'acte respiratoire: inspiration et expiration. — La maîtrise pulmonaire et les écueils à éviter. — L'union avec les principes supérieurs. Le yogi à l'entraînement. La mort volontaire du Mage. L'humble disciple accomplit son cycle de douleur. La maîtrise de la respiration d'après les sages hindous. — Le yogi enterré vivant. Le travers de l'enseignement hindou relatif à la respiration. — Comment il faut comprendre la pratique respiratoire. Un exercice simple chez soi, devant la glace. Jouer son rôle. — Notre méthode convient à tous; elle ne présente aucune difficulté. — Faut-il, entre l'inspiration et l'expiration, réserver un temps d'arrêt. Non. Pourquoi. La Loi des Rythmes. — La qualité de l'air que nous devons

respirer. — Devons-nous dormir la fenêtre ouverte ? — Eloignons de notre chambre fleurs, plantes et animaux. — Résumé.

L'EXERCICE PHYSIQUE

Nécessité de l'exercice physique pour le bon fonctionnement de la machine humaine. L'exercice est utile à tous les travailleurs. Les méfaits de l'athlétisme — L'hypertrophie musculaire et ses dangers. — Pour répondre à son but, notre exercice doit être mesuré. — Méfions-nous des exercices violents. — Ce qu'il faut acquérir: une musculature puissante, l'harmonie des lignes, la souplesse des mouvements. — Le type humain idéal: ses proportions, son poids. — La gymnastique rationnelle et ses caractéristiques essentielles. — La méthode suédoise de chambre. — Notre méthode personnelle. En quoi elle diffère des autres. Ses caractéristiques : l'exercice doit être doux, exécuté sans appareil; il doit s'accomplir selon un rythme régulier, il doit fixer notre attention; il doit être à la portée de tous. — Notre leçon type de gymnastique respiratoire. — Résultats physiques et psychiques. — Détail de nos 15 exercices d'entraînement. — Frictions du corps avec la serviette. — Effleurage manuel des membres et du ventre. — Dix minutes matin et soir pour obtenir la santé et le bonheur. — Tableau récapitulatif de nos 15 exercices de gymnastique respiratoire. — Le retour progressif vers la santé. — Les sports. — Le travail musculaire est une nécessité pour notre corps. — Comment se guérir soi-même des varices, des stases veineuses. — Les sources inépuisables de vitalité qui sont à notre portée. L'air — La lumière. — Le soleil. — L'eau. — Combattons notre tempérament qui est un état pathologique fixé. — Difficultés que rencontre chaque personne dans son retour à la normale. Les crises de retour. — Résumé.

L'AUTO SUGGESTION ÉMOTIONNELLE
dans la Cure morale

« Connais-toi toi-même. » — Notre premier devoir est de nous perfectionner. — Comment acquérir des forces mentales. — Les deux êtres distincts qui sont en nous: le conscient et l'inconscient. — Directeur et sous-directeur au travail côte à côte dans l'usine humaine. — Participation du conscient et de l'inconscient dans tout phénomène psychique. — Le conscient et l’inconscient dans l'activité émotionnelle. — Nous devons toujours tendre à renforcer en nous le contrôle volontaire. — Exemple de collaboration entre le conscient et l'inconscient: la double mémoire. — Nous devons nous efforcer de décharger le plus possible le conscient des travaux que l'inconscient peut faire automatiquement. — L'erreur que commettent les psychologues qui veulent faire de l'inconscient le personnage de premier plan. — Devons-nous faire des impulsifs, ou des volontaires ? — Erreur de vouloir opposer volonté à imagination. — Le « bluff » en matière d'éducation psychique. Ce qu'il faut en penser. — Une formule simpliste de guérison: « Ça va... ça va... » Son effet diminue par l'accoutumance .— L'imagination passive, source de faiblesse. — Un abîme entre les deux méthodes: celle qui table

exclusivement sur l'inconscient et la nôtre qui met en jeu le conscient et, par lui, les facultés supérieures de l'esprit. — La suggestion émotionnelle que nous intentons de loin. Rôle des pensées protectrices. — L'imagination créatrice volontaire et ce que nous devons en attendre. — Erreur de vouloir s'auto suggérer en état de somnolence ou d'hypnose. La psychanalyse: ses dangers. — Malade, aie confiance, relève la tête ! — Une minute décisive. — Les forces sur lesquelles nous devons compter: la pensée et l'émotion. — Un exemple à imiter: l'homme magnétique. — Un type de santé, de force, de joie, de bonheur, de succès. — La pensée se réalise d'autant mieux qu'elle éveille en nous des émotions. — Caractéristiques de notre méthode d'autosuggestion émotionnelle. — Comment on joue son rôle: 1° étude du texte, 2° vivre le rôle. — Ne dites pas: « Je voudrais » ; dites: « Je veux ». — « J'ai confiance en moi ». — « Je veux réussir. » — Les qualités physiques, intellectuelles et morales à acquérir. — Nécessité de la confiance en soi. Napoléon voit pâlir son étoile. — L'aide directe du suggesteur. — Résumé.

L'AUTO SUGGESTION GRAPHIQUE

L'étroite connexité du physique et du moral. Notre état psychique révélé par nos gestes. — Tel état d'âme impose à la plume un mouvement déterminé, comme il donne au corps tel geste ou telle attitude. La graphologie. — Rapport de certaines tendances physiques et morales avec l'écriture. Exemples typiques. — Les indices révélateurs du caractère à tirer des gestes, du port, des traits du visage, du regard, de la démarche, de la poignée de mains. — Comment procéder pour examiner graphologiquement une page d'écriture. — Ordonnance du texte. — Intensité de l'écriture. — Direction des lignes. — Inclinaison des lettres. — Dimension du graphisme. — Ecritures rondes et anguleuses. — Assemblage des lettres et des mots, liaison des lettres. — La signature. — La lettre t. — Ce que révèle la signature d'Edison. — Points, accents et ponctuation. — Résultantes. — Nécessité d'imposer silence à nos muscles. — But de notre méthode d'autosuggestion graphique: augmenter l'attention. Modifications à apporter à notre écriture. — Résumé.

L'AUTO SUGGESTION ÉMOTIONNELLE

dans la Cure organique

La pensée et surtout l’émotion peuvent rompre l'équilibre organique. — Inversement, pensée et émotion peuvent être des facteurs de guérison. — Pour être utile, l'action de pensée doit s'exercer en toute lucidité. — Nier l'existence de la maladie n'est pas le remède pour en guérir. La Christian Science. — La formule à se répéter matin et soir: « Je veux guérir ». — Le retour à la vie saine. — Un levier psychique. Vivre ! — Résumé.

LE REGARD MAGNÉTIQUE

Le regard est une grande source de force. — Etudions-le sous deux aspects: 1° en tant que support de volonté; 2° comme moyen d'action sur la personne regardée. — La maîtrise du regard et comment elle doit être comprise. — Exercices préparatoires. — Fixation d'un rond noir. — Regard oblique. — River son regard en déplaçant la tête. — L'exercice devant la glace. — Exercices pratiques d'entraînement dans la vie courante. — Au théâtre, dans un salon. — Dans la rue. — Dans un tramway, en chemin de fer. — Applications du regard magnétique: I. Dans la vie courante. — II. En expérimentation magnétique, hypnotique et suggestive. — Un écueil à éviter. — Méfiez-vous des produits de beauté destinés à aviver l'éclat de l'œil. — Les lorgnons et les lunettes sont-ils nuisibles au développement du regard magnétique ? Non. Pourquoi. Le strabisme et comment il faut le combattre. — Regard hypnotique et regard magnétique; ils ne peuvent être confondus; le premier est brutal, amoindrit la personnalité du fasciné et nous en déconseillons l'usage; le second, essentiellement doux, empreint de bonté et de bienveillance, porte au loin notre volonté calme et décidée. — Résumé,

LA CONCENTRATION MENTALE

L'attention, son importance dans tout phénomène psychologique. — Les deux temps du rythme mental: concentration et isolement. — Les distractions d'Edison. — L'attention, critérium de l'intelligence. — L'attention spontanée. — Ses répercussions vasomotrices. — Influence de l'attention sur les fonctions respiratoire et cardiaque. — Action sur le système musculaire. — Influence réciproque des mouvements et de l'attention. — La lecture de la pensée par l'activité musculaire inconsciente. — Notre travail musculaire et notre travail mental sont comme deux roues dentées engrenées l'une sur l'autre. — L'attention volontaire; comment la pousser à son maximum. — La maîtrise des mouvements inconscients. — Premier exercice. — Deuxième exercice. — Troisième exercice. — Quatrième exercice. — Cinquième exercice. — Sixième exercice. — Septième exercice. — Huitième exercice. — Neuvième exercice. — Dixième exercice. — La concentration mentale dans toutes les circonstances de la vie courante. — Le rythme mental et ses répercussions heureuses sur les rythmes organiques. — Les « tiroirs mentaux ».— Apprenez à regarder, à voir, à observer, — Résumé.

L'ISOLEMENT

L'activité psychique inconsciente. — Les idées qui nous obsèdent. — Les cristallisations psychiques pathologiques. — La contemplation et l'extase. — L'isolement. En quoi consiste cet état psychique. — a) Détente musculaire. — b) Monoïdéisme. — Recharge de nos centres nerveux au cours de l'isolement et du sommeil. — Utilité de savoir se reposer. L'exemple de Napoléon. — Sarah Bernhardt et l'habitude qu'elle avait de s'isoler. — Edison; sa faculté de travail. — Comment on peut, à volonté, entrer dans le sommeil naturel. — Résumé.

LA MAITRISE DE SOI

La synthèse psychologique. — Les troubles de l'inconscient. — Le nervosisme. — Troubles psychiques de l'émotivité: facultés perverties, exaltées, diminuées ou suspendues. — Troubles sensitifs. — Troubles sensoriels: ouïe, vue, odorat. — Troubles moteurs. — Troubles organiques: fonctions digestive, respiratoire, circulatoire, — Troubles vasomoteurs: a) vasodilatation, b) vasoconstriction. — Répercussions du choc émotionnel sur les principaux organes: larynx, foie, reins, vessie, utérus, peau. Action sur les sécrétions. — Effet de l'émotivité sur l'économie humaine. — Vers la maîtrise de soi. — La cure organique. — Comment éduquer l'inconscient. —Comment renforcer la conscience. — Art de parler en public. — Actions réflexes: vomissements incoercibles de la grossesse, mal de mer, etc. — Les troubles d'intoxication: tabac, café, alcool, morphine, opium, cocaïne, etc... — Résumé.

LA MÉMOIRE

Les différentes formes de la mémoire. — Comment développer la mémoire: les méthodes mnémotechniques. — Les rappels de mémoire. — Création d'associations d'idées par des moyens artificiels. Une phrase clef. — Les méthodes psychiques: leur avantage sur les méthodes mnémotechniques. — 1° Concentration mentale. — Premier exercice. — Deuxième exercice. — Troisième exercice. — Quatrième exercice. — 2° Création des images mentales. — 3° Association des idées. — Résumé.

LE CŒUR ET LA VOLONTÉ

Le développement personnel, loin de nuire à la sensibilité, épanouit le cœur. — La réflexion avant l'action. Savoir donner. — Le « self contrôle » rend-il insensible à la douceur et au charme de la vie ? Non. L'être magnétique vibre plus qu'un autre au charme de la poésie, de la musique, des grands spectacles naturels. — A quel moment l'être magnétique connaît la limite des forces qu'il peut acquérir. Etre fort, puis être libre. — Les sentiments altruistes sont inséparables de la véritable formation psychique. — Résumé.

CONCLUSION

Ce Cours marque une première étape. — Un terrain nouveau offert à l'adepte. — La recherche du moi transcendantal. — La vie est une marche continuelle en avant. — La Loi de l'Evolution. — Tout ce qui arrive, arrive justement. — La vision bienheureuse du Sage. — L'irréductible paix du cœur.

Magnétisme expérimental et curatif

COMMENT AGIT LE MAGNÉTISME

Le magnétisme considéré comme agent physique. — L'être humain générateur et accumulateur de force. — Le champ de rayonnement de l'être humain. Analogie avec le champ magnétique de l'aimant. — La polarité du corps humain. L'être humain comparé à un assemblage de deux aimants en fer à cheval. — Polarité secondaire. — Action de la volonté sur la force magnétique. Deux exemples pour faire comprendre cette action.

LES PROCÉDÉS MAGNÉTIQUES

Les passes: I, passes longitudinales. — II, passes transversales. — Les impositions palmaires, digitales et perforantes. — Les applications. — Les effleurages. — Les frictions traînantes et circulaires — Souffle chaud et souffle froid. — Action des yeux. — Magnétisation intermédiaire. — Les objets magnétisés. — Le magnétisme minéral. Les aimants en thérapeutique. — Lois qui régissent les actions magnétiques. — Procédés pour surcharger et procédés de dégagement. — Les actions isonome et hétéronome.

LES SUJETS SENSITIFS

Comment on les reconnaît. — Caractéristiques psychiques. — Acuités sensorielles du sensitif. — Action des agents physiques. — Le diagnostic de la sensitivité. Procédé du Docteur Moutin. — Procédé de Boirac. — Procédé, du Docteur Gaston Durville. — Influence des métaux. Métallothérapie et métalloscopie. — L'Aimant: aimants naturels et aimants artificiels. — Le sensitivomètre de Hector Durville.

EXPÉRIENCES MAGNÉTIQUES

à l'état de veille

La projection de la pensée. — La suggestion mentale. — La magie, magnétique. — Première expérience. — Deuxième expérience. — Troisième expérience. — L'intention magnétique; son rôle dans les expériences de magie magnétique. — Action du regard. —

Expériences de polarité.

LE SOMMEIL MAGNÉTIQUE

Comment on le produit. — Méthode des anciens magnétiseurs: les passes saturantes. — Du sommeil magnétique instantané. — Le sommeil magnétique produit à travers un mur. —Autres curieux procédés. Sièges et vêtements magnétisés. — Méthode des magnétiseurs polaristes. — Emploi de l'aimant. — Le sommeil naturel transformé en sommeil magnétique. — Le magnétisme devant la conscience.

LES ÉTATS SUPERFICIELS
de l'Hypnose

Les subdivisions du sommeil magnétique. — La paralysie magnétique. Comment la produire. — La succession des états magnétiques. Etat suggestif. — Troubles sensoriels. — Troubles psychiques. — Quelques expériences récréatives. La suggestion post-magnétique. — Etat cataleptique. — La contracture générale. — Etat somnambulique. Le somnambulisme naturel; ses caractéristiques. Puységur découvre fortuitement le somnambulisme.— Les 7 phases du somnambulisme magnétique. — I. Rapport. — II. Sympathie au contact. — III. Sympathie à distance. — IV. Lucidité les yeux fermés. — V. Lucidité les yeux ouverts. — Vl. Extase. — La suggestion musicale. — VII. Contracture. — Etat léthargique.

LES ÉTATS PROFONDS
de l'Hypnose

L'extériorisation de la sensibilité. Ses caractéristiques. — Cet état ne saurait être confondu avec la léthargie. — Les corps absorbants de la force magnétique extériorisée. — Le dédoublement. Sa production volontaire chez un sensitif. — Preuves de l'existence du double. — Perceptions et action motrice à distance de la formation psychique. Quelques exemples qui en démontrent la possibilité.

LA LUCIDITÉ ET L'INTUITION

Les perceptions supra-normales, — La lucidité et ses différentes formes. — a). Lucidité tactile. — b). Lucidité visuelle. Deux observations de vision interne. — La lucidité à images mobiles (lucidité cinématographique). — c). Lucidité auditive. — d). Lucidité olfactive. — e). Lucidité gustative. — L'intuition. — Exemple d'intuition vraie. — Rôle du somnambulisme dans l'apparition des phénomènes intuitifs. — Comment développer l'intuition. — Usage de la boule de cristal.

ACTION DES CORPS INANIMES

La force magnétique dans tous les corps et agents de la nature, — L'action à distance des substances toxiques et médicamenteuses. Premières recherches. — Hector Durville constate inopinément l'action à distance des médicaments. — Expériences des Docteurs Bourru et Burot. — Détail de ces recherches. — Méthode des Docteurs Bourru et Burot. — Expériences du Docteur Luys. — Conditions expérimentales à réunir. — Quelques conseils de prudence.

THÉRAPEUTIQUE MAGNÉTIQUE

Les erreurs de la médecine actuelle. — La question du terrain doit dominer toute la thérapeutique. — Action physiologique incontestable du magnétisme humain. Expériences du Docteur Liébeault. — L'équilibre organique peut être rompu de deux façons. Comment, dans les deux cas, on peut le rétablir par magnétisme, — L'agent magnétique, n'a aucune vertu particulière; c'est un agent équilibrant. Actions calmantes; actions excitantes.

Hypnotisme

PROCÉDÉS DE SOMMEIL

L'hypnose; son étude étiologique. — Histoire, de l'hypnotisme; sa découverte par Braid. — Actions de l'hypnotisme. Sujets influençables. Grand et petit hypnotisme. — Procédés agissant: a) sur la vue. — b), sur l'ouïe. — c), sur le toucher. — d), sur l'odorat. — e), sur le goût. — f), sur les organes. Les zones hypnogènes.

PROCÉDÉS DE RÉVEIL

Trois principes dont on peut s'inspirer pour obtenir le réveil. — Le principe formulé par Dumontpallier: l'agent qui fait défait. Procédés agissant: a), sur la vue. — b), sur l'ouïe. — c), sur l'odorat. — d), sur le goût. — e), sur le toucher. — f), sur les organes. — Le sommeil et le réveil par actions alternatives. — Toute action physique peut déterminer le réveil.

L'HYPNOTISME A L'ÉTAT DE VEILLE

Grands et petits sujets hypnotiques. — Action hypnotique sur les muscles. — Contracture générale du corps. — Inhibition du sens musculaire. — Perturbations sensorielles: a), sur le toucher; b), sur la vue; c), sur l'ouïe; d), sur le goût et l'odorat. — Inhibition intellectuelle. — L'hypnotisme devant la conscience.

LE SOMMEIL HYPNOTIQUE

Réalité des états hypnotiques. — Fait d'hypnotisme spontané. — L'hypnose des batailles. Analogie de cet état avec celui créé par l'hypnotisation. — L'hypnose est-elle un état morbide ? — Succession des manifestations hypnotiques de la veille à la léthargie. — Conditions favorables à l'hypnotisation: a), action extérieure; b), action intérieure. — Peut-on, par hypnotisme, endormir quelqu'un à son insu ? Quelques conseils pratiques.

LES ÉTATS SUGGESTIF ET CATALEPTIQUE

Etat suggestif: a), troubles sensoriels, b), troubles psychiques. Production de l'état suggestif. Réveil. — Etat cataleptique. Ses caractéristiques. — L'automatisme musculaire et ses répercussions psychiques. — Production de l'état cataleptique. — Réveil.

LES ÉTATS SOMNAMBULIQUE ET LÉTHARGIQUE

Etat somnambulique. Aspect du sujet. — Troubles sensoriels: a), sensibilité. — b), vue. — c), ouïe. — d), olfaction. — Troubles psychiques: a), hyperexcitabilité intellectuelle. — b), mémoire. — Suggestion hypnotique. — Suggestion post-hypnotique. — Production de l'état somnambulique. — Procédés de réveil, — Etat léthargique. Caractères principaux. — Hyperexcitabilité neuromusculaire. — Contractures. — Perturbations sensorielles et psychiques. — Production de la léthargie. — Cessation de l'état léthargique.

LES ÉTATS HYPNOTIQUES INTERMÉDIAIRES

Le somnambulisme éveillé ou veille somnambulique. — L'état de fascination. Une expérience de Donato. — Les recherches du Docteur Brémaud. — Première expérience. —Deuxième expérience. — Troisième expérience. — Quatrième expérience. — Cinquième expérience. — Sixième expérience. — Septième expérience, — Huitième expérience. — Neuvième expérience. — Dixième expérience. — Hémi-hypnotisme.

L'HYPNOTISATION DES ANIMAUX

L'être humain n'est pas le seul à subir l'influence hypnotique. — Poules hypnotisées. L'expérience du Père Kircher. Le serpent fascinateur. — Le secret des charmeurs de serpents. L'hypnose provoquée chez les reptiles, les sauriens, les crustacés. — Chez les poissons. — Technique à suivre pour hypnotiser les animaux. — Dangers de l'hypnotisation.

Suggestion verbale et mentale

LES LIMITES DE LA SUGGESTION

Qu'est-ce que la suggestion ? — Suggestions imposées et raisonnées, Suggestions involontaires. — Impossibilité de limiter la question de la suggestion à des ordres ou des conseils donnés directement, soit en hypnose, soit à l'état de veille. Au théâtre, au cinéma, aux courses. —La suggestion constante de la mode. — Histoire de la suggestion. — Mécanisme de la suggestion. — Utilité de le suggestion.

LE DIAGNOSTIC DE LA SUGGESTIBILITE

Qu'est-ce que la suggestibilité ? — Sommes-nous fous suggestibles ? — Diagnostic de la suggestibilité. — Les troubles de l'attention. — Première expérience pour les mettre en valeur. — Suggestions destinées à troubler la mémoire. — La force de l'autosuggestion. inconsciente révélée par des expériences très simples. — Première expérience. — Quelques conseils pratiques, — Deuxième expérience. — Troisième expérience. — Quatrième expérience. — Cinquième expérience. — Calcul du coefficient de suggestibilité. — Suggestion motrice. — Une expérience qui s'adresse à tout le monde. — Aucune personne accessible à la suggestion imposée ne peut s'y soustraire. — Augmentation de la force musculaire par suggestion. — Diminution de cette force par suggestion. — Hallucinations visuelles suggérées. — Hallucinations olfactives suggérées, — Troubles de la sensibilité. — Troubles de vasodilatation. — Interrogatoire du sujet. — Indices physiognomoniques. — Indications à tirer de la tenue générale: le geste, la poignée de mains, la parole.

EXPÉRIMENTATION SUGGESTIVE

Les trois facteurs d'influence. — L'erreur commise par les suggesteurs qui ne reconnaissent qu'un seul facteur hypnogène. — Comment on impose une idée. — Texte de la suggestion à imposer. — Entraînement du suggesteur. — Cherchez à augmenter la suggestibilité du sujet.

EXPÉRIENCES A L'ETAT DE VEILLE

Perturbations psychologiques. — Perturbations motrices, — Perturbations sensorielles: a), sur le toucher. — b), sur la vue. — c), sur l'ouïe.— d), sur le goût. — e), sur l'odorat. — La suggestion écrite. — Suggestion s'exerçant sur le sens interne. — L'état de charme. — L'habitude du sommeil provoqué augmente la suggestibilité. — Une expérience déconcertante: l'homme insoulevable. — Faits d'inhibition motrice de même ordre. — Conditions à réunir pour être un homme insoulevable.

LE SOMMEIL SUGGESTIF

Le sommeil suggéré: son mécanisme psychologique. — Comment on provoque le

sommeil suggestif. — Méthode de Liébeault. — Méthode de Bernheim. — Les phases du sommeil suggestif: sommeil léger (4 degrés), sommeil profond (9 degrés). — La suggestion post-hypnotique. — Transformation du sommeil naturel en sommeil suggestif. — Le sommeil narcotique transformé en sommeil suggestif. — Dangers de la suggestion imposée. — Une expérience de psychologie posthume: ce que pense la tête du guillotiné. — Un horrible cauchemar suggéré; il faillit entraîner la mort du sujet. — Du réveil par suggestion. — La suggestion imposée devant la conscience. — Suggestion imposée de faux témoignage.— Suggestion de fausse reconnaissance.— Suggestions criminelles imposées. — Outrages à la pudeur par suggestion imposée.

LA SUGGESTION DANS L'ÉDUCATION

Comment elle doit être comprise. La suggestion pédagogique: ses principes. — Suggestion et imitation. — Nécessité de lutter contre l'inertie de l'enfant, contre la dispersion de son attention, contre les mauvaises habitudes, contre ses vices héréditaires ou constitutionnels. —La véritable éducation. Tout enseignement doit conférer un pouvoir, augmenter les chances de s'adapter au monde. — Ne pas confondre suggestion et contrainte. — La suggestion pédagogique a pour but de développer l'intelligence. — Le regard; son influence sur l'enfant. — La gravité enjouée de la physionomie. — La puissance du silence. — La connaissance des réactions naturelles. — Ce qu'il faut suggérer à l'enfant: des pouvoirs pratiques de plus en plus élevés. — Qualités que doit posséder l'éducateur. — Résumé.

LA SUGGESTION DANS LA VIE SOCIALE

Suggestibilité des masses. — L'entraînement de la foule peut devenir criminel. — Crimes par contagion psychique. Epidémies de meurtres. — Nous sommes tous victimes de l'ambiance, mais à des degrés divers. — Suggestions collectives. Actes héroïques. Epidémies de sorcellerie, de convulsions, de suicides. — Hallucinations collectives. Le vaisseau fantôme.

LA SUGGESTION INDIRECTE

Mécanisme psychologique de la suggestion indirecte. — Le cerveau humain est une merveilleuse et bien étrange machine. — L'inoculation au psychique d'idées, de sentiments, d'émotions, à l’insu, de l’attention volontaire. — Comment il est possible d'influencer par la parole l'inconscient. — Résultats pratiques.

LA SUGGESTION MENTALE

La communication télépsychique. Réserves à faire concernant les phénomènes présentés en grand public. — Faits spontanés de télépsychie. — Trois faits recueillis par MM. Gurney, Myers et Podmore. — Faits de télépsychie volontaire. Premières expériences. — Hector Durville agit de Paris à Versailles, puis de Paris à Genève. — La télépsychie et le calcul des probabilités. — Les expériences de Gibert au Havre. L'enquête de la Société d'études psychiques de Londres. — Autres expériences.— Pratique de la télépsychie volontaire. Conditions expérimentales à réunir. — La méthode active. — Projection de la pensée. — Ecueils à éviter. — Quelques conseils. — Le dédoublement volontaire. — La méthode passive.

Thérapeutique suggestive

INFLUENCE DE LA PENSÉE
sur le Corps et l'Esprit

Actions spontanée et volontaire de la pensée et de l'émotion sur le corps et l'esprit. — Action inconsciente de la pensée sur le système nerveux. — Douleurs. Epidémies de convulsions. Catalepsie. Extase. Epilepsie. Convulsions. Idées fixes. — Action de la pensée sur les fonctions digestive et cardiaque. Une parole imprudente provoque la mort de Balzac. Vertiges. — Phénomènes de vasodilatation. Rougissement. Dermographisme. Sueur sanguinolente. Stigmatisation. Les marques des sorciers. Le phénomène d'imprégnation. Envies ou marques de naissance. — La guérison magique des verrues. — Phénomènes d'insensibilité présentés par les aissaouahs. — Action sur les glandes salivaires, gastriques et sudoripares. La sécrétion urinaire. Action sur le foie et la rate. Vieillissement rapide. — Troubles pathologiques créés par suggestion. Action volontaire sur les sécrétions, rougissement et hémorragies suggérés. — Vésications obtenues par suggestion. — Brûlures.

LA SUGGESTION IMPOSEE

La suggestion imposée a d'autant plus de prise que la synthèse mentale est plus faible. — Affections morales et nerveuses guéries par suggestion imposée. Idées imaginaires.

Impulsions. — Insensibilité suggérée. Extractions de dents sans douleur sous hypnose. — Affections organiques guéries par suggestion imposée. Varices, crises d'hémoptysie, — Hémorragies utérines. Fibromes. — Tumeurs cancéreuses. — L'élément douleur dans le processus inflammatoire. — Phénomènes de vasodilatation suggérés. Règles régularisées. — Action sur les organes: intestin, vessie. — Action sur les sécrétions (lait) et sur les glandes endocrines (glandes thyroïde et parotide). — Action sur l'œil. — Comment on impose une idée curative.

LA SUGGESTION RAISONNÉE

Avantages de la suggestion raisonnée. La persuasion et la suggestion rationnelle. — La rééducation psychique et la cure morale. — La rééducation psychique dans les troubles nerveux. — La rééducation psychique et la cure organique. — Production du sommeil naturel par suggestion auditive. — Supériorité de la méthode.

Fin