



ÉMILE COUÉ

## LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME PAR L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

« MESDAMES, MESSIEURS,

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

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

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

### L'ÊTRE CONSCIENT ET L'ÊTRE INCONSCIENT

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

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

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

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

Considérons maintenant, si vous le voulez bien, le cas trop fréquent, hélas ! d'un alcoolique atteint de *delirium tremens*. Comme pris d'un accès de démence, il s'empare d'une arme quelconque, couteau, marteau, hachette, et frappe, frappe furieusement ceux qui ont le malheur d'être dans son voisinage. Quand, l'accès terminé, l'homme recouvre ses sens, il contemple avec horreur la scène de carnage qui s'offre à sa vue, ignorant que c'est lui-même qui en est l'auteur. Ici encore, n'est-ce pas l'inconscient qui a conduit ce malheureux ?

Si nous comparons l'être conscient à l'être inconscient, nous constatons que, tandis que le conscient est doué souvent d'une mémoire très infidèle, l'inconscient, au contraire, est pourvu d'une mémoire merveilleuse, impeccable, qui enregistre, à notre insu, les moindres événements, les moindres faits de notre existence. De plus, il est crédule et accepte, sans raisonner, ce qu'on lui dit. Et, comme c'est lui qui préside au fonctionnement de tous nos organes par l'intermédiaire du cerveau, il se produit ce fait, qui vous semble plutôt paradoxal, que s'il croit que tel ou tel organe fonctionne bien ou mal, que nous ressentons telle ou telle impression, cet organe, en effet, fonctionne bien ou mal, ou bien nous ressentons telle ou telle impression.

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

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

## VOLONTÉ ET IMAGINATION

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

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

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

Supposons que nous placions sur le sol une planche de 10 mètres de long sur 0 m. 25 de large, il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans mettre le pied à côté. Changeons les conditions de l'expérience et supposons cette planche placée à la hauteur des tours d'une cathédrale, quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer, seulement d'un mètre, sur cet étroit chemin ? Est-ce vous qui m'écoutez ? Non, sans doute. Vous n'auriez pas fait deux pas que vous vous mettriez à trembler et que, *malgré tous vos efforts de volonté*, vous tomberiez infailliblement sur le sol.

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

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

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

Le vertige n'a pas d'autre cause que l'image que nous nous faisons que nous allons tomber; cette image se transforme immédiatement en acte,

*malgré tous nos efforts de volonté, d'autant plus vite même que ces efforts sont plus violents.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Nous autres, hommes, nous ressemblons plus ou moins à la gent moutonnaire et, contre notre gré, nous suivons irrésistiblement

l'exemple d'autrui, nous *imaginant* que nous ne pouvons faire autrement.

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

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

De même, certains criminels commettent des crimes *malgré eux*, et quand on leur demande pourquoi ils ont agi ainsi, ils répondent : « Je n'ai pas pu m'en empêcher, cela me poussait, c'était plus fort que moi. »

Et l'ivrogne et le criminel disent vrai; ils sont forcés de faire ce qu'ils font, par la seule raison qu'ils s'imaginent ne pas pouvoir s'en empêcher.

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

### SUGGESTION ET AUTOSUGGESTION

D'après ce qui précède, nous pouvons assimiler l'imagination à un torrent qui entraîne fatalement le malheureux qui s'y est laissé tomber, malgré sa volonté de gagner la rive. Ce torrent semble indomptable; cependant si vous savez vous y prendre, vous le détournerez de son cours, vous le conduirez à l'usine, et là, vous transformerez sa force en mouvement, en chaleur, en électricité.

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

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

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

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

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

### EMPLOI DE L'AUTOSUGGESTION

Je reviens à l'endroit où je disais que nous pouvons dompter et conduire notre imagination, comme on dompte un torrent ou un cheval sauvage. Il suffit pour cela, d'abord de savoir que cela est possible (ce que presque tout le monde ignore), et ensuite d'en connaître le moyen. Eh bien! Ce moyen est fort simple; c'est celui que, sans le vouloir, sans le savoir, d'une façon absolument inconsciente de notre part, nous employons chaque jour depuis que nous sommes au monde, mais que, malheureusement pour nous, nous employons souvent mal et pour notre plus grand dam. Ce moyen c'est *l'autosuggestion*.

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

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

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

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

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

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

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

Je sais que, généralement, on passe pour fou aux yeux du monde, quand on ose émettre des idées qu'il n'est pas habitué à entendre. Eh bien ! au risque de passer pour fou, je dirai que, si nombre de personnes sont malades moralement et physiquement, c'est qu'elles *s'imaginent* être malades, soit au moral, soit au physique; si certaines personnes sont paralytiques, sans qu'il y ait aucune lésion chez elles, c'est qu'elles *s'imaginent* être paralysées, et c'est parmi ces personnes que se produisent les guérisons les plus extraordinaires.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4° L'imagination peut être conduite.

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

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

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

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

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

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

1° *Les arriérés, qui ne sont pas capables de comprendre ce que vous leur dites;*

2° *Les gens qui ne consentent pas à comprendre.*

### COMMENT IL FAUT PROCÉDER POUR APPRENDRE AU SUJET À S'AUTOSUGGESTIONNER

Le principe de la méthode se résume en ces quelques mots :

On ne peut penser qu'à une chose à la fois, c'est-à-dire que deux idées peuvent se juxtaposer, mais non se superposer dans notre esprit.

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

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

Cette éducation qui vous semble peut-être une impossibilité, est cependant la chose la plus simple du monde. Il suffit, par une série d'expériences appropriées et graduées, d'apprendre, pour ainsi dire, au sujet, l'ABC de la pensée consciente, et cette série, la voici. Si on la suit à la lettre, on est sûr, absolument sûr d'obtenir un bon résultat, sauf avec les deux catégories de personnes désignées plus haut.

### Première expérience (préparatoire)

Prier le sujet de se tenir debout, le corps raide comme une barre de fer, les pieds joints d'une extrémité à l'autre, en conservant les chevilles molles, comme si elles étaient des charnières; lui dire de s'assimiler à une planche ayant des gonds à sa base, et qu'on arriverait à mettre en équilibre sur le sol; lui faire observer que, si l'on pousse légèrement la planche en avant ou en arrière, celle-ci tombe comme une masse, sans aucune résistance, du côté vers lequel on la pousse; le prévenir que vous allez le tirer en arrière par les épaules et lui dire de se laisser tomber dans vos bras, sans opposer la moindre résistance, en tournant autour de ses chevilles comme charnières, c'est-à-dire ses pieds restant cloués sur le sol. Le tirer alors en arrière par les épaules et, si l'expérience ne réussit pas, la recommencer jusqu'à ce qu'elle soit réussie ou à peu près.

### Deuxième expérience

Expliquer d'abord au sujet que, pour lui montrer l'action de l'imagination sur nous-mêmes, vous allez le prier, dans un instant, de penser « je tombe en arrière, je tombe en arrière, etc. », qu'il ne doit avoir que cette pensée dans l'esprit, qu'il ne doit faire aucune réflexion, qu'il ne doit pas se demander s'il va tomber ou non, que s'il tombe il peut se faire du mal, etc., etc., qu'il ne doit pas, pour vous faire plaisir tomber exprès en arrière, mais que, par contre, s'il ressent un je ne sais quoi qui l'attire, il ne doit résister, mais, au contraire, obéir à l'attraction qu'il éprouve.

Prier alors le sujet de lever fortement la tête et de fermer les yeux, placer le poing sous sa nuque, la main gauche sur son front, et lui dire : Pensez « je tombe en arrière, je tombe en arrière, etc., etc., » et, en effet, vous tombez en arrière vous tombez-en-arrière, etc. En même temps, faire glisser la main gauche légèrement en arrière sur la tempe gauche, au-dessus de l'oreille et retirer *lentement*, très lentement, mais d'une façon continue, le poing droit.

On sent aussitôt le sujet esquisser un mouvement en arrière et s'arrêter dans sa chute ou bien tomber. Dans le premier cas, lui dire qu'il a résisté, qu'il n'a pas pensé qu'il tombait, mais qu'il allait se blesser s'il tombait. Cela est vrai, car s'il n'avait pas eu cette pensée, il serait tombé d'un bloc. Recommencer l'expérience, en employant un ton de commandement, comme si l'on voulait forcer le sujet à vous obéir. Continuer ainsi jusqu'à réussite complète ou presque complète. Une recommandation à faire à l'opérateur est de se tenir un peu en arrière du sujet, la jambe gauche en avant, la jambe droite portée fortement en arrière, afin de ne pas être renversé par le sujet quand il tombe. Si l'on négligeait cette précaution, il pourrait en résulter une double chute lorsque la personne est lourde.

### Troisième expérience

Faire placer le sujet en face de soi, le corps toujours raide, les chevilles molles et les pieds joints et parallèles. Lui placer les deux mains sur les tempes, sans appuyer, le regarder fixement, sans remuer les paupières, à la racine du nez, lui dire de penser « je tombe en avant, je tombe en avant » et lui répéter, en scandant les syllabes : « Vous tombez en avant, vous tombez en avant, etc., » sans cesser de le regarder fixement.

### Quatrième expérience

Prier le sujet de croiser les mains et de serrer les doigts au maximum, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il se produise un léger tremblement, le regarder comme dans l'expérience précédente et tenir ses mains sur les tempes, en pressant légèrement celles-ci, comme pour les serrer plus fortement. Lui dire de penser qu'il ne peut plus desserrer les doigts, que vous allez compter jusqu'à trois et que, quand vous direz : « Trois », il devra essayer de séparer ses mains, en pensant toujours « je ne peux pas, je ne peux pas, etc., » il constatera que cela lui est impossible. Compter alors « un, deux, trois », très lentement, et ajouter immédiatement, en détachant les syllabes : « Vous-ne-pou-vez pas, vous-ne-pou-vez pas, etc. » Si le sujet pense bien : « je ne peux pas » non seulement il ne peut pas desserrer les doigts, mais encore ces

derniers se serrent avec d'autant plus de force qu'il fait plus d'efforts pour les séparer. Il obtient en somme le résultat contraire à celui qu'il voudrait obtenir. Au bout de quelques secondes, lui dire : « Maintenant, pensez je peux », et ses doigts se desserrent.

Avoir toujours soin de tenir le regard fixé sur la racine du nez du sujet et ne pas permettre à ce dernier de détourner un seul instant ses yeux des vôtres.

Si l'on voit que celui-ci peut détacher ses mains, ne pas croire que c'est sa propre faute; c'est celle du sujet. Il n'a pas bien pensé « je ne peux pas ». Affirmez-le-lui avec certitude et recommencez l'expérience.

Employez toujours un ton de commandement qui ne souffre pas de désobéissance. Je ne veux pas dire qu'il soit nécessaire d'élever la voix; au contraire, il est préférable d'employer le diapason ordinaire, mais de scander chaque mot d'un ton sec et impératif.

Quand cette expérience a réussi, toutes les autres réussissent également bien et on les obtient facilement, en se conformant à la lettre aux instructions données plus haut.

Certains sujets sont très sensibles, et il est facile de les reconnaître à ce que la contraction de leurs doigts et de leurs membres se produit facilement. Après deux ou trois expériences bien réussies, il n'est plus nécessaire de leur dire : « Pensez ceci, pensez cela »; on leur dit, par exemple, simplement, mais avec le ton impératif que doit employer tout bon suggestionneur : « Fermez le poing : maintenant vous ne pouvez plus l'ouvrir. Fermez les yeux; maintenant vous ne pouvez plus les ouvrir », etc., et l'on voit le sujet dans impossibilité absolue d'ouvrir le poing ou les yeux, malgré tous ses efforts. Lui dire au bout de quelques instants : « Vous pouvez »; instantanément la décontracture (*sic*) se produit.

Les expériences peuvent être variées à l'infini. En voici quelques-unes : faire joindre les mains et suggérer qu'elles sont soudées; faire appliquer la main sur la table et suggérer qu'elle y est adhérente; dire au sujet qu'il est collé à sa chaise et qu'il lui est impossible de se lever; le faire se lever et lui dire qu'il est dans l'impossibilité de marcher; placer un porte-plume sur une table et lui dire qu'il pèse 100 kilos et qu'il lui est impossible de le soulever, etc., etc.

Dans toutes ces expériences, je ne saurais trop le répéter, ce n'est pas la *suggestion* proprement dite qui détermine les phénomènes, mais l'*autosuggestion* consécutive chez le sujet à la suggestion du praticien.

**NOTA** : Les instructions données ci-dessus ne sont destinées qu'au professeur.

Il faut bien se garder d'essayer de faire soi-même ces expériences parce que, généralement, on ne se met pas dans les conditions voulues et l'on ne réussit pas.

## MANIÈRE DE PROCÉDER POUR FAIRE DE LA SUGGESTION CURATIVE

Quand le sujet a passé par les expériences précédentes qui ne doivent cependant pas être considérées comme indispensables et qu'il les a comprises, il est mûr pour la suggestion curative.

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

Vous dites au sujet : « Asseyez-vous et fermez les yeux. Je ne veux pas essayer de vous endormir, c'est inutile. Je vous prie de fermer les yeux simplement pour que votre attention ne soit pas distraite par les objets qui frappent votre regard. Dites-vous bien maintenant que toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre cerveau, s'y imprimer, s'y graver, s'y incruste, qu'il faut qu'elles y restent toujours fixées, imprimées, incrustées, et que sans que vous le vouliez, sans que vous le sachiez, d'une façon tout à fait inconsciente de votre part, votre organisme et vous-même devrez y obéir. Je vous dis d'abord que, tous les jours, trois fois par jour, le matin, à midi, le soir, à l'heure des repas, vous aurez faim, c'est-à-dire que vous éprouverez cette sensation agréable qui fait penser et dire : Oh! Que je mangerais donc avec plaisir ! » Vous mangerez en effet avec plaisir et grand plaisir, sans toutefois trop manger. Mais vous aurez soin de mastiquer longuement vos aliments de façon à les transformer en une espèce de pâte [[19]] molle que vous avalerez. Dans ces conditions vous digérerez bien et vous ne ressentirez, ni dans l'estomac, ni dans l'intestin, aucune gêne, aucun malaise, aucune douleur, de quelque nature que ce soit. L'assimilation se fera bien et votre organisme profitera de tous vos aliments pour en faire du sang, du muscle, de la force, de l'énergie, de la vie, en un mot.

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

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

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

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

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

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

« De plus, s'il existe quelques lésions dans l'un d'eux, ces lésions se cicatrisent de jour en jour, et elles seront rapidement guéries. « (À ce propos, je dois dire qu'il n'est pas nécessaire de savoir quel organe est malade pour le guérir. Sous l'influence de l'autosuggestion « tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux, « l'inconscient exerce son action sur cet organe qu'il sait discerner lui-même.)

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

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

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

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

Quand la série des suggestions est terminée, on s'adresse au sujet en ces termes : « En somme, j'entends que, à tous points de vue, tant au point de vue physique qu'au point de vue moral, vous jouissiez d'une excellente santé, d'une santé meilleure que celle dont vous avez pu jouir jusqu'à présent. Maintenant je vais compter jusqu'à « trois » et quand je dirai « trois », vous ouvrirez les yeux et sortirez de l'état où vous êtes, et vous en sortirez bien tranquillement; en en sortant, vous ne serez pas engourdi, pas fatigué le moins du monde, tout au contraire, vous vous sentirez fort, vigoureux, alerte, dispos, plein de

vie; de plus vous serez gai, bien gai et bien portant sous tous rapports:  
« Un, deux, trois. »

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

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

### COMMENT IL FAUT PRATIQUER L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

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

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

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

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

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

Après vous avoir donné des conseils, je dois vous indiquer le moyen de les mettre en pratique.

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

### SUPÉRIORITÉ DE LA MÉTHODE

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

Si, au contraire, on essaye d'endormir le sujet du premier coup, sans explications, sans les expériences préliminaires, nécessaires pour l'amener à accepter la suggestion et la transformer en autosuggestion, on ne peut avoir et on n'a d'action que sur les sujets extrêmement sensibles et ils sont en petit nombre.

Tous peuvent le devenir par l'entraînement, mais très peu le sont suffisamment sans l'éducation préalable que je conseille de leur donner et qui se fait du reste dans l'espace de quelques minutes.

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

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

Il ne faut pas croire cependant qu'il soit absolument nécessaire de procéder comme je viens de le dire pour employer la suggestion et déterminer l'autosuggestion. La suggestion peut être faite aux gens à

leur insu et sans aucune préparation. Que, par exemple, un docteur qui, par son titre seul, exerce déjà sur son malade un effet suggestif, vienne à lui dire qu'il ne peut rien pour lui, que sa maladie est incurable, il provoque dans l'esprit de ce dernier une autosuggestion qui peut avoir les conséquences les plus désastreuses; qu'il lui dise au contraire que sa maladie est grave, il est vrai, mais que, avec des soins, du temps et de la patience, la guérison viendra, il pourra obtenir quelquefois et souvent même des résultats qui le surprendront.

Autre exemple : Qu'un médecin, après avoir examiné son malade, rédige une ordonnance et la lui donne sans aucun commentaire, les médicaments prescrits auront peu de chance de réussir; mais qu'il explique à son client que tels et tels médicaments devront être pris dans telles et telles conditions et produiront tels et tels effets, presque infailliblement les résultats annoncés seront obtenus.

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

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

### COMMENT AGIT LA SUGGESTION

Pour bien comprendre le rôle de la suggestion, ou plutôt de l'autosuggestion, il suffit de savoir que *l'inconscient est le grand directeur de toutes nos fonctions*. Faisons-lui croire, comme je l'ai déjà

dit précédemment, que tel organe qui ne fonctionne pas bien, doit bien fonctionner; instantanément, il lui en transmet l'ordre, et celui-ci, obéissant docilement, sa fonction redevient normale, soit immédiatement, soit peu à peu.

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

Je prendrai, comme exemple, le cas d'une hémorragie dentaire, cas que j'ai pu observer dans le cabinet de M. Gauthé, dentiste, à Troyes. Une jeune fille, que j'avais aidée à se guérir d'un asthme qui durait depuis huit ans, me dit un jour qu'elle voulait se faire arracher une dent. Comme je la savais très sensible, je lui offris de la lui faire arracher sans douleur. Naturellement elle accepta avec plaisir et nous prîmes rendez-vous avec le dentiste. Au jour dit, nous nous rendîmes chez lui, et, me plaçant devant la jeune fille, je lui dis: « Vous ne sentez rien, vous ne sentez rien, vous ne sentez rien, etc. » et, tout en continuant ma suggestion, je fis signe au dentiste. Un instant après, la dent était enlevée, sans que Mlle D... eût sourcillé. Comme il arrive assez souvent, une hémorragie se déclara. Au lieu d'employer un hémostatique quelconque, je dis au dentiste que j'allais essayer de la suggestion, sans savoir à l'avance ce qui se produirait. Donc, je priai Mlle D... de me regarder, et je lui suggérai que, dans deux minutes l'hémorragie s'arrêterait d'elle-même, et nous attendîmes. La jeune fille rejeta encore quelque crachats sanguinolents, et ensuite plus rien. Je lui dis d'ouvrir la bouche, regardâmes et nous constatâmes qu'il s'était formé un caillot de sang dans la cavité dentaire.

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

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

## EMPLOI DE LA SUGGESTION POUR LA GUÉRISON DES AFFECTIONS MORALES ET DES TARES ORIGINELLES OU ACQUISES

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

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

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

Je citerai les deux cas suivants qui sont bien caractéristiques. Mais ici je dois ouvrir une parenthèse. Pour vous bien faire comprendre la façon dont la suggestion agit dans le traitement des tares morales, j'emploierai la comparaison suivante : supposons que notre cerveau soit une planche dans laquelle sont enfoncées des pointes représentant nos idées, nos habitudes, nos instincts, qui déterminent nos actions. Si nous constatons qu'il existe chez un individu une mauvaise idée, une mauvaise habitude, un mauvais instinct, en somme, une mauvaise pointe, nous en prenons une autre qui est l'idée bonne, l'habitude bonne, l'instinct bon, nous la plaçons directement sur la tête de la mauvaise pointe et nous donnons dessus un coup de marteau, autrement dit, nous faisons de la suggestion. La nouvelle pointe s'enfoncera d'un millimètre, par exemple, tandis que l'ancienne sortira d'autant. À chaque nouveau coup de marteau, c'est-à-dire à chaque nouvelle suggestion, elle s'enfoncera encore d'un millimètre et l'autre sortira d'un millimètre, de sorte que, au bout d'un certain nombre de coups, l'ancienne pointe sera complètement sortie et remplacée par la nouvelle. Cette substitution opérée, l'individu lui obéit.

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

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

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

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

Quand, par la suggestion, on obtient de semblables résultats, ne semblerait-il pas utile, je dirai plus, *indispensable*, d'adopter cette méthode et de l'introduire dans les maisons de correction ? Je suis absolument certain que, par une suggestion journallement appliquée à des enfants vicieux, on en ramènerait plus de 50% dans le droit chemin. Ne serait-ce pas rendre à la société un service immense que de lui redonner sains et bien portants des membres auparavant rongés par la pourriture morale ?

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

Mais en admettant même qu'elle offre quelque danger (ce qui n'est pas), je demanderais à celui qui me ferait cette objection quelle est la chose que nous employons qui est sans danger. Est-ce la vapeur ? Est-ce la poudre ? Sont-ce les chemins de fer, les navires, l'électricité, les automobiles, les avions ? Sont-ce les poisons que nous, médecins et pharmaciens, employons chaque jour à dose infinitésimale et qui

peuvent foudroyer le malade si, dans un moment d'inattention, nous avons le malheur de tromper dans une pesée ?

### CONCLUSION

Quelle conclusion tirer de tout cela ?

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

Enfin et surtout, elle peut, elle doit être appliquée à la régénération morale de ceux qui sont sortis de la voie du bien.

### Pensées et Préceptes de M. Coué

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**IL VAUT MIEUX NE PAS SAVOIR D'OÙ VIENT LE MAL ET LE FAIRE PASSER QUE DE LE SAVOIR ET DE LE CONSERVER.**

Simplifiez toujours sans jamais compliquer.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Craindre la maladie, c'est la déterminer.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

cheveu qu'elle a. De plus, il fait souvent naître, inconsciemment ou non, les événements propices.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...Buffon disait : « Le style, c'est l'homme ». Nous dirons, nous : « L'homme est ce qu'il pense ». La crainte de l'échec le fait presque sûrement échouer, de même que la pensée du succès le conduit au succès : les obstacles qu'il rencontre, il les surmontera toujours.

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

Ce n'est pas la personne qui agit; c'est la « Méthode ».

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

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

