POUR COMBATTRE LES MALADIES

par SUGGESTION et

AUTO-SUGGESTION

Se débarrasser de ses mauvaises habitudes
Prendre de l'Energie et de la Confiance en Soi
Dominer les autres et éviter leurs Suggestions

AVEC 3 FIGURES

(Extrait du "Magnétisme personnel")

PAR H. DURVILLE

PRIX : UN FRANC

PAUL
LIBRAIRIE DU MAGNÉTISME
23, RUE SAINT-MERRI, PARIS

8° T14 e 240

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

TRAITEMENT DES MALADIES

à la portée de tous les Malades,

par les Aimants vitalisés du professeur H. DURVILLE

Les Aimants vitalisés guérissent ou soulagent toutes les maladies. L'immense avantage qu'ils possèdent sur tous les autres modes de traitement, c'est que l'on peut, suivant la nature de la maladie, augmenter ou diminuer l'activité organique, et rétablir ainsi l'équilibre des forces qui constitue la santé. Les douleurs vives cessent au bout de quelques instants, les accès deviennent moins violents, moins fréquents et la guérison se fait souvent sans modifier son régime et ses habitudes.

Leur emploi se généralise dans le traitement des diverses Maladies et plus particulièrement dans les cas nerveux, où les médicaments font souvent du mal, même en guérissant. Ces Aimants comprennent plusieurs catégories :

Lames magnétiques

Au nombre de 4, elles s'emploient dans les cas suivants :

Le n° 1 : Contre la crampe des écrivains et des pianistes, les affections des bras, du bas des jambes, des pieds et l'organe génital chez l'homme.

Le n° 2 : Contre les affections des jambes, de la gorge et du larynx.

Le n° 3 : Contre les bourdonnements, la surdité, la migraine, les maux de dents, les névralgies, l'insomnie, les maux de tête et toutes les affections du cerveau, y compris les affections mentales. — Contre la sciatique.

Le n° 4 : Contre les affections des reins, des poumons, du foie, du cœur, de la rate, de l'estomac, de l'intestin, de la vessie, de la matrice et des ovaires. — Contre les maladies de la moelle épinière.

Ces lames, qui ne diffèrent que par la courbure et la longueur, ne répondent pas à tous les besoins ; on fait des lames dites *spéciales* ne portant pas de numéro, qui servent dans certains cas. — *Prix de chaque lame*, 5 fr.

Plastrons magnétiques

Dans beaucoup de maladies anciennes et rebelles, une seule lame n'est pas toujours suffisante pour vaincre le mal. Pour obtenir une plus grande somme d'action plusieurs lames sont réunies pour former *des Plastrons*. *Les plastrons valent* 10, 15 *ou* 20 *fr., selon qu'ils ont* 2, 3, *ou* 4 *lames.*

Barreau magnétique

Avec 4 céssoires, pour magnétiser *les Boissons*. — *Prix* . . . . 10 fr.

Bracelet magnétique

Bijou très élégant. — S'emploie contre tous malaises : maux de tête et d'estomac, palpitations et battements du cœur, névralgie et migraine légères, douleurs dans les bras, crampe des écrivains et des pianistes, etc., etc. On le fait de quatre grandeurs : sans numéro pour les enfants ; avec les numéros 1, 2, 3 pour les grandes personnes. Pour celles-ci, indiquer la grosseur du poignet par l'un des mots *petit, moyen, gros*. — *Prix* 10 fr.

Sensitivomètre

S'emploie surtout pour se rendre compte si les personnes sont susceptibles d'être endormies par le Magnétisme ou par l'hypnotisme, et pour mesurer leur degré de sensitivité. — *Prix* . . . . . 10 fr.

Porte-Plume magnétique

Contre la crampe des écrivains. *Prix du porte-plume* . . . . . 5 fr.

Les aimants du professeur Durville sont soumis à l'aimantation ordinaire et à une opération spéciale : la VITALISATION, qui augmente considérablement leur puissance curative.

Les malades peuvent choisir eux-mêmes les appareils qui leur sont nécessaires ; toutefois, dans les cas compliqués, il est préférable d'exposer à M. Durville, la nature, la cause, les symptômes de la maladie, l'époque depuis laquelle on souffre, etc. En précisant le mode d'emploi, il indique les appareils que l'on doit employer avec le plus de chance de succès.

Toute demande doit être accompagnée d'un mandat à l'ordre de M. Durville, 23, rue St-Merri, Paris. Pour la France et l'Algérie, les envois sont faits franco en gare ; pour l'Etranger, ajouter le montant du colis postal à celui de la commande.

SUGGESTION ET AUTO-SUGGESTION

8° Te 14
240

AUX LECTEURS

Sauf de très rares exceptions, toute personne dont la santé physique et morale est équilibrée, peut guérir ou soulager son semblable. A défaut du père, de la mère, d'un parent, même d'un ami, on peut choisir une robuste paysanne, un solide gaillard qui soit honnête, compatissant et animé du désir de faire le bien. On le prie de s'asseoir devant le malade ou de le placer près de lui, de prendre ses mains dans ses mains en laissant tomber le regard sur l'estomac; puis sans penser à autre chose qu'au soulagement, placer ses mains sur le siège du mal, les y laisser un certain temps et les déplacer ensuite lentement de haut en bas.

Par ce simple contact, une sorte d'équilibre vital tend à se faire de l'un à l'autre, *car la santé se communique comme la maladie ;* le malade, même inguérissable, est presque toujours soulagé au bout d'une demi-heure, et parfois LA MALADIE LA PLUS REBELLE DISPARAIT COMME PAR ENCHANTEMENT.

Malgré cela, pour magnétiser avec le plus de chances de succès, ceux qui n'ont aucune connaissance du MAGNÉTISME, feront bien de lire les ouvrages suivants de cette collection : d'abord, *Pour devenir Magnétiseur,* **Théorie et Procédés du Magnétisme ;** — puis, *Pour combattre les Maladies par le* **Magnétisme,** *Notions générales pour ceux qui ont des malades à guérir;* — *Pour combattre les Maladies par le* **Magnétisme terrestre** *et le* **Magnétisme de la Lumière ;** — et enfin, *Pour faire le* **Diagnostic des Maladies** *par l'examen des centres nerveux.*

Prenant goût à cette pratique, pour compléter leur instruction, le **Traité expérimental de Magnétisme,** 4 volumes reliés toile, illustrés de Portraits, Vignettes et nombreuses Figures, par *H. Durville,* leur deviendra nécessaire.

Les ouvrages suivants leur seront également d'une très grande utilité : *Pour combattre les Maladies par l'***Application de l'Aimant.** — *Pour combattre les Maladies par* **les Simples,** *Etude sur les propriétés médicinales de 150 Plantes, avec des Notions thérapeutiques.*

L'application du *Magnétisme humain* et celle des *Aimants* au traitement des diverses maladies décrites dans la *Collection des* « Pour combattre », s'appliquent aux droitiers. Pour les gauchers, les mêmes applications doivent être faites à l'opposé, car leur polarité est inverse de celle des autres.

SUGGESTION ET AUTO-SUGGESTION

La *suggestion* est le principal et même l'unique moyen d'action employé par l'hypnotiseur, par exemple, pour faire manger à ses sujets des pommes de terre crues pour des fruits délicieux, leur faire commettre des crimes imaginaires et obtenir d'eux ce qu'il veut en obtenir pour l'ébahissement des badauds.

Si elle joue le rôle prépondérant dans les phénomènes de l'hypnotisme, elle est presque sans importance dans ceux du Magnétisme physique; et l'on peut même affirmer sans crainte d'être démenti par tout observateur impartial, que 9 fois sur 10 au moins, elle n'y exerce pas la plus petite action.

Je n'entends en aucune façon parler ici de l'hypnotisme, que je considère comme l'ombre du Magnétisme, le revers de la médaille, le mauvais côté

sur lequel sont naturellement groupés les inconvénients que les magnétiseurs ont su éviter, car ces inconvénients peuvent devenir dangereux entre des mains impures ou seulement inexpérimentées. Je me contenterai de dire que, contrairement à ce que soutiennent presque tous les hypnotiseurs, on observe deux ordres de phénomènes bien distincts: *d'une part*, le MAGNÉTISME, dont le principal agent est un fluide, ou un mouvement vibratoire se communiquant par ondulations, du magnétiseur au magnétisé; *d'autre part*, l'HYPNOTISME, qui n'admet d'autre moyen d'action que la suggestion mettant en jeu l'imagination de l'hypnotisé. Ceux qui voudraient connaître la ligne de démarcation séparant ces deux ordres de phénomènes seront parfaitement renseignés par l'excellent petit ouvrage de Berco, intitulé: *Pour distinguer le Magnétisme de l'Hypnotisme; Analogies et Différences*, auquel je les renvoie.

Au figuré, la suggestion peut être considérée comme l'ivraie de l'Evangile, contenant un peu de bon grain. L'ivraie seule, c'est le mal que peut faire l'hypnotiseur en suggérant des mauvaises idées, et en faisant des expériences, amusantes peut-être pour le public, mais toujours fatigantes et souvent nuisibles pour le sujet, car elles sont susceptibles de laisser chez lui des impressions pénibles plus ou moins durables. Même tout en voulant être utile, en suggérant constamment de bonnes idées, l'hypnotiseur peut être nuisible, car toute suggestion a toujours tendance à transformer le sujet en automate, qui perd ainsi peu à peu le pouvoir de se diriger convenablement lui-même. Le peu de bon grain pouvant être

extrait de l'ivraie représente les avantages que la suggestion, bien comprise et parfaitement appliquée dans un but louable et désintéressé, peut donner à celui qui est susceptible de la recevoir.

Ne voulant rien perdre, je vais tâcher de séparer le bon grain du mauvais, d'abandonner celui-ci et de donner à l'autre toute l'importance qu'il mérite.

Qu'est-ce que c'est que la suggestion ?

— *La suggestion est l'art de faire réagir le moral sur le physique*, d'imposer une idée et d'en assurer l'exécution.

En admettant que les idées sont des forces, on explique généralement leur mécanisme de la façon suivante: *Toute idée acceptée par le cerveau se transforme en acte*, à une échéance plus ou moins éloignée.

Cette explication, qui est à peu près admise par tous les psychologues d'aujourd'hui, l'est également par les physiologistes, qui enseignent que toute cellule cérébrale actionnée par une idée actionne à son tour une cellule nerveuse qui met en activité les fibres susceptibles de réaliser cette idée en acte. C'est la reconnaissance officielle de cette affirmation des anciens occultistes: *Tout ce qui entre dans l'esprit en sort par les muscles.*

Il y a 50 à 60 ans, la suggestion se pratiquait exclusivement pendant le sommeil hypnotique; maintenant, les hypnotiseurs prétendent suggérer presque aussi bien à l'état de veille qu'à l'état de sommeil, et qu'il ne faut pour cela que

le consentement du sujet. Il y a certainement quelque chose de vrai dans cette prétention; dans tous les cas, il est évident que nous sommes tous plus ou moins aptes à recevoir les idées des autres et à imiter leurs exemples.

Les idées qui nous viennent du dehors, c'est-à-dire celles qui sont insposées dans un but quelconque, constituent la *suggestion* proprement dite, que l'on appelle aussi *hétéro-suggestion*.

Depuis quelques années, les psychologues ont considérablement étendu le champ de la suggestion. Ils admettent, et — si l'on accepte la définition précédente — on doit admettre avec eux que les idées peuvent encore venir du dehors par d'autres moyens, et s'imposer plus ou moins à notre attention. C'est ce qui a lieu souvent dans la conversation ou lorsqu'on écoute un conférencier éloquent et sympathique. Dans un cas comme dans l'autre, elle se produit toujours de celui qui parle à celui qui écoute, et d'autant mieux que celui-ci écoute plus passivement, surtout lorsqu'il est moins développé que le premier.

Les suggestions venant du dehors se font presque toujours verbalement; mais on peut les faire mentalement, c'est-à-dire sans le secours de la parole et d'aucun geste extérieur, rien qu'en formulant intérieurement son intention, sa pensée, son désir, pour le transmettre à travers le milieu ambiant. C'est la *suggestion mentale*, qui se produit, comme on l'a vu précédemment, plus souvent qu'on ne le pense, même sans le secours de la volonté. Certains praticiens entraînés à cela font avec des sujets spéciaux également entraînés, des expériences étonnantes qui sont expliquées

dans l'ouvrage de Fabius de Champville intitulé: *Pour transmettre sa Pensée.*

En étendant davantage encore le champ de la suggestion — qui menace d'envahir tout le domaine de la pensée, — les mêmes psychologues affirment que lorsque les idées et les impressions viennent de nous, comme les résolutions que nous prenons librement; il y a *auto-suggestion.* Presque tous les phénomènes de la conscience ne seraient, de cette façon, que des actes auto-suggestifs.

Que la suggestion vienne du dehors ou qu'elle prenne naissance en nous-mêmes, les détails de son mécanisme sont faciles à comprendre pour ceux qui connaissent le rôle de chacun des êtres composant notre triple individualité.

Le corps physique n'est que l'instrument de l'astral et du mental. C'est la pioche entre les mains de deux terrassiers qui se remplacent tour à tour pour faire un travail qui n'exige pas constamment les mêmes aptitudes.

Comme j'ai tâché de le faire comprendre dans la première partie de cet ouvrage, les suggestions sont des actes exécutés par l'astral, la conscience inférieure ou subliminale, l'être impulsif ou subjectif, qui dirige complètement les fonctions physiques pendant le sommeil, et plus ou moins complètement dans tout autre état voisin dans lequel le mental, la conscience supérieure, l'être objectif n'exerce pas une surveillance active.

Dans le sommeil hypnotique, le mental qui se repose complètement, qui est probablement absent, ne gouverne pas l'organisme et les suggestions entrent directement sous l'influence de la volonté de l'hypnotiseur, non pas dans la conscience supérieure, mais dans l'inférieure, et s'exécutent presque fatalement, à l'insu même du mental qui les a toujours ignorées. Dans tout autre état voisin, où le mental, sans être absent, ne gouverne pas complètement, comme dans la rêverie, par exemple, elles pénètrent en quelque sorte par surprise, et ont une tendance plus ou moins grande à être exécutées, car le mental qui les connaît à peine n'y oppose qu'une faible résistance. A l'état de conscience pleine et entière, la suggestion peut encore pénétrer dans la conscience inférieure, si celle-ci est volontairement ouverte, comme lorsque le sujet demande à être suggéré dans un but quelconque.

Considérées sous un autre aspect, les fonctions du mental et de l'astral forment à peu près ce que les philosophes appellent l'*entendement*, c'est-à-dire l'intelligence et la sensation confondues ensemble. Séparées l'une de l'autre comme je le fais ici, elles constituent la *fonction active* qui appartient au mental et la *fonction passive* qui est celle de l'astral.

Ces deux fonctions existent toujours ensemble chez tous les individus, mais à des degrés très différents. L'homme fort, résolu, volontaire, de prompte exécution, est surtout gouverné à l'état de veille par la fonction active qui domine l'autre; l'irrésolu qui obéit instinctivement, d'une façon

automatique, est au contraire gouverné le plus souvent par la fonction passive.

Le premier est l'homme capable de suggérer, d'imposer sa volonté, et qui ne reçoit que peu de suggestions; le second est toujours plus disposé à recevoir les suggestions qu'à les donner, à obéir qu'à commander. Mais, l'un et l'autre reçoivent ou repoussent constamment, selon leur degré d'activité, des incitations suggestives plus ou moins nombreuses qui leur viennent du dehors.

Quelle que soit d'ailleurs la théorie de la suggestion — du moment qu'elle désigne maintenant tous les actes de la subconscience, — il est évident qu'elle s'exerce à des degrés divers chez le plus grand nombre d'entre nous, à l'état de veille, même et surtout lorsque nous y pensons le moins. S'il en est ainsi, nous devons la connaître, autant pour profiter des avantages qu'elle peut nous donner que pour éviter les dangers auxquels elle nous expose.

C'est l'auto-suggestion qui va tenir la plus large place dans cette étude, car au point de vue du développement de notre personnalité, c'est elle qui est susceptible de nous rendre les plus grands services.

AUTO-SUGGESTION. — Dans l'*Education rationnelle de la volonté*, P.-E. Lévy attache une si grande importance à l'auto-suggestion qu'il la considère comme l'unique base de son système d'éducation. Mais il nous la représente comme un fait grossier, matériel, qu'il ne raisonne pas au

point de vue spiritualiste. Sa méthode, en tous points semblable à celle que ses confrères les hypnotiseurs emploient pour imposer brutalement une idée à leur sujet, a quelque chose d'aride, d'incomplet qui vous laisse froid: on sent que l'auteur ne s'adresse au présent que pour améliorer un avenir trop limité. Les auteurs américains que j'ai cités en première ligne, plus particulièrement Atkinson et Turnbull sont beaucoup plus pratiques, et leur méthode doit être préférée comme étant susceptible de donner de meilleurs résultats, surtout en ce qui concerne le développement de la personnalité magnétique. Avec ces derniers, on a conscience que l'on avance d'un pas assuré, d'étape en étape, vers les profondeurs infinies de l'avenir, et que rien de ce que l'on fait en ce moment ne sera jamais perdu. Néanmoins, en indiquant sommairement les conditions qui me paraissent les plus avantageuses pour obtenir le plus facilement de l'auto-suggestion ce qu'elle est susceptible de donner, je vais m'inspirer des uns et des autres.

L'auto-suggestion peut toujours vaincre la crainte et la timidité pour donner l'*assurance* et la *confiance* en soi. Elle peut donner l'*énergie* et le *courage* à ceux qui en manquent; permettre de *prendre de bonnes habitudes* au lieu et place des mauvaises que l'on a; *faire disparaître des malaises passagers, diminuer la douleur dans le plus grand nombre des maladies organiques* et *guérir certaines maladies nerveuses; augmenter l'endurance*, développer et fortifier la volonté, etc., etc.

Pour pratiquer convenablement l'auto-sugges-

tion, il est nécessaire, plus encore que pour les exercices précédents, de s'*isoler*, de méditer sur les inconvénients du défaut dont on veut se débarrasser, et surtout sur les avantages de la qualité que l'on veut acquérir; puis de *concentrer sa pensée* sur le point principal, pendant 8 à 10 minutes.

Il ne faut pas transformer la tâche que l'on entreprend en un combat qui rend toujours l'insuccès pénible; ne pas contracter les muscles, ni serrer les dents, ni prendre un air menaçant; mais se raisonner avec calme, le plus souvent mentalement ou à demi-voix, et ne mettre la volonté en jeu que le moins possible, seulement pour maintenir l'attention. Etant placé bien à son aise, soit assis, soit couché, une sorte de relâchement est nécessaire pour que la fonction passive puisse prendre le gouvernement de l'organisme. En se reportant à la théorie qui précède, on comprend que la volonté pourrait être ici plus nuisible qu'utile, car elle est une fonction du mental, et celui-ci n'a rien à faire avec les suggestions qui sont reçues et exécutées par l'astral.

Il faut ensuite remplacer dans son esprit les mots par les choses qu'ils représentent; autrement dit, matérialiser sa pensée, en lui donnant un corps avec des formes aussi bien définies que possible; mettre ce corps en mouvement, le voir sous tous les aspects qu'il peut présenter; et pour me servir d'une expression empruntée au langage philosophique, rendre concret ce corps créé par la pensée. Il faut faire comme l'artiste qui entre dans la peau du personnage qu'il représente, car ici l'illusion joue un rôle créateur très important.

Il est indispensable de se représenter comme si l'on était déjà ce que l'on veut devenir; se figurer

que l'on possède réellement les habitudes que l'on veut prendre, les avantages que l'on veut obtenir; et, comme je viens de le dire, donner une forme à chacun d'eux, en *pensant concret.*

Ainsi, pour faire cesser la crainte et obtenir l'assurance et la confiance en soi, il ne faut pas dire: *Je ne veux plus avoir de crainte; je veux avoir en moi toute confiance et réussir ce que je vais entreprendre;* car la volonté seule n'est susceptible de parvenir à cela que chez les individus d'une très grande énergie, lorsque la fonction active est devenue assez puissante pour dominer complètement la fonction passive. Il vaut mieux, pour tous ceux qui n'ont pas une volonté assez énergique, que celle-ci s'efface, pour laisser, pendant le temps qu'on se livre à l'auto-suggestion, la direction de l'organisme à la fonction passive, employer l'affirmation pure, et se dire en se donnant cette conviction: *Je suis sans crainte ; ma timidité a disparu ; j'ai toute confiance en moi, car j'ai tout ce qu'il faut pour réussir.*

« Même si nous n'y ajoutions pas tout d'abord la moindre foi, dit Lévy, ces formules répétées machinalement finiront par amener peu à peu à leur suite l'idée qu'elles représentent. Puis nous nous attacherons à préciser cette idée, à lui donner des contours mieux accusés, une forme plus concrète, plus vivante. Nous nous représenterons, nous nous verrons tels que nous voudrons être, vigoureux, robustes, pleins de santé. Plus l'idée gagnera en précision et en relief, plus elle deviendra image, plus sa réalisation sera sûre. Ce que l'on concevra bien se réalisera aisément.

« Souvent on pourra faire une observation

curieuse. Il s'agissait, par exemple, de phénomènes douloureux à dissiper. L'auto-suggestion vient d'être faite, la douleur persiste aussi vive; il semble que le résultat soit nul. Quelque temps après, le hasard y ramène la pensée; on s'aperçoit avec surprise que la douleur a disparu. On serait tenté de conclure à une simple coïncidence, si l'on ne se rappelait fort bien maintenant l'intensité de la douleur primitive, si, raison plus convaincante encore, le fait ne se reproduisait très fréquemment. Que s'est-il donc passé ? L'idée déposée dans l'esprit, une fois que l'attention consciente s'en est détournée, n'y a pas moins continué son chemin à notre insu ; peu à peu elle a entamé le symptôme que l'on voulait combattre, et, finalement, en a complètement triomphé. En réalité la douleur avait été si bien dissipée que le souvenir même s'en était effacé: preuve nouvelle, s'il en était besoin, que l'idée d'une douleur et cette douleur elle-même se confondent. Supposons maintenant que la pensée n'eut pas été ramenée fortuitement sur la suggestion qu'on s'était faite. On serait demeuré dans sa conviction première, que l'auto-suggestion avait échoué. Il y a là, on le comprend, un écueil, et ces faits doivent être bien connus et soigneusement contrôlés à l'occasion par qui veut bien se pénétrer de la réalité et de l'efficacité de l'auto-suggestion ». (*Educat. rat. de la volonté*, p. 68).

Commentant et voulant ensuite appliquer les idées de Payot sur la méditation, le même auteur ajoute:

« Le recueillement, c'est bien là l'état de l'esprit qui s'isole de toutes choses, de toutes sensa-

tions, de toutes pensées, pour se replier tout entier sur un coin de lui-même, qui, dans le calme, sans tension, sans efforts, sans fatigue, vivifie et féconde quelques idées préalablement choisies, par l'attention purement contemplative qu'il leur accorde.

« ... On saura colorer, échauffer l'idée en se représentant le plaisir qu'on éprouve à se dominer soi-même, l'usage que l'on pourra faire de la santé recouvrée, etc... Nous nous peindrons énergiquement les joies calmes du travail, l'avantage qu'il y a de régler harmonieusement sa vie, la satisfaction que ressentiront de nos succès les personnes qui s'intéressent à nous, etc. Tous ces sentiments attirés progressivement de la pénombre à la pleine lumière de l'attention que nous projetons sur eux, atténueront peu à peu l'éclat des sentiments opposés, puis finiront par amener leur complet effacement . » (*id.* p. 70).

L'auto-suggestion n'est pas aussi facile à pratiquer qu'on se le figure tout d'abord. Pleins d'une noble ardeur, il en est beaucoup qui vont se mettre hardiment à la tâche, la pratiquer convenablement pendant quelques jours et en retirer plus ou moins d'avantages. Mais au bout de 8 à 10 jours, sans savoir pourquoi ni comment, on se surprend à ne plus rien faire, car on n'y pense pas. « Or, continue Lévy, c'est là le point essentiel: il faut que le sujet s'habitue à penser à l'auto-suggestion. Cette tâche lui sera facilitée par l'observation rigoureuse de la règle suivante: Dès le premier jour, pratiquer très régulièrement deux auto-suggestions, l'une le matin, au réveil; l'autre, le soir, au moment de s'endormir. Ces

deux suggestions serviront, en quelque sorte, de point de repère; elles ne seront négligées sous aucun prétexte, qu'on en sente ou non la nécessité, quelque hâte que l'on ait de se lever ou de se livrer au sommeil. Et ce sera déjà un excellent exercice de volonté que cette violence régulièrement faite à notre paresse naturelle, que cet arrêt imposé par nous à toutes autres pensées, à toutes autres préoccupations. On procédera tout d'abord à une sorte d'*examen de conscience* physique et moral, critique de la journée passée, préparation de la journée à venir, récapitulation des modifications que l'on désire apporter à sa manière d'être présente, des qualités que l'on veut implanter en soi, maintenir ou développer. Puis viendra l'auto-suggestion proprement dite..., en s'appliquant très soigneusement à se conformer aux règles indiquées. Elle sera, autant que possible, continuée jusqu'à ce que les paroles prononcées le soient en toute sincérité, autrement dit, aient complètement éveillé les idées correspondantes...

« L'habitude de se suggestionner s'affermit peu à peu. Les échecs mêmes deviennent un enseignement pour le sujet; car ils lui procurent la nécessité de bien imprégner son esprit des procédés divers, qui lui permettent de varier ou de renforcer l'action de l'auto-suggestion. Il devient ainsi plus expert dans l'art de se suggestionner. Il se laisse moins aisément subjuguer par ses sensations, par ses passions; il s'apprend même parfois à s'en faire des auxiliaires... » (p. 136).

Les procédés recommandés par Atkinson peu-

vent avantageusement compléter ceux de l'auteur précédent.

« Etendez-vous, dit-il, sur une chaise longue ou sur un fauteuil de façon à avoir le plus d'aise et de confort possible; et, dans cette position, détendez-vous, allongez-vous, amollissez-vous comme si vous vouliez vous affranchir, vous dégager de votre enveloppe charnelle. Cela fait, respirez avec autant de lenteur et de profondeur que possible et ne cessez ces exercices de respiration que lorsque vous aurez acquis cet état d'esprit qui est le parfait repos et l'absolue sérénité.

« Concentrez votre attention sur vous-même et maintenez-vous dans cet état de recueillement, aussi longtemps que possible.

« Fixez alors votre pensée sur ces deux mots: *sans crainte*, et cherchez à vous en représenter la forme graphique. Puis passez de l'image à la signification et représentez-vous ce que peuvent être les caractéristiques d'une personne qui est dans cet état.

« Imaginez-vous en possession de la qualité que vous voulez acquérir et agissant sous l'empire de cette qualité, considérez-vous, dans cet état, en relation avec les autres hommes et cherchez à analyser ces relations; en un mot, soyez dans l'état d'esprit d'un homme qui après avoir fait un rêve, le vit, et se donne, pour agrandir sa vie et ennoblir sa nature, de hautes impressions, de fortes sensations et de grands sentiments. Il arrivera presque toujours que votre état général se transformera et que votre personnalité se dégagera du milieu gris et terne qui l'enveloppe. Vous serez alors tel que vous aurez rêvé d'être et votre

moi aura pris la forme précise et la *structure morale* que vous aurez ambitionnées pour lui.

« Répétez ces exercices aussi souvent que possible. Chacun d'eux est comme la goutte d'eau qui tombe sur la pierre. Leur action, lente mais sûre, finit toujours par avoir raison des vieilles habitudes et des tendances rebelles. Pratiquez ces exercices de préférence le soir, au moment où vous arrivez dans votre chambre, ou la nuit à vos heures d'insomnie, ou de demi-réveil, lorsque votre esprit, replié pour ainsi dire sur lui-même et à demi assoupi, est prêt à recevoir toutes les empreintes et toutes les suggestions. Ne craignez point que ces exercices vous fatiguent; ils vous faciliteront au contraire le repos. En calmant vos nerfs, en apaisant votre esprit, ils vous conduiront doucement au sommeil...

« ... Il faut bien se garder de croire que ces deux mots *sans crainte* soient les seuls dont on puisse faire usage. En réalité, le mot qui convient est celui qui exprime la qualité que l'on veut acquérir. Etes-vous par exemple indolent, apathique, et voulez-vous changer votre nature? Vous avez recours au mot *énergie*, et pendant toute la durée de vos expériences vos pensées devront se fixer sur ce mot et en imaginer, pour s'y mieux tenir, comme une forme graphique. Nous pourrions en dire autant des mots *bonté*, *courage*, *désintéressement*, qui pourront, selon les défauts de votre caractère, intervenir dans l'expérience. Dans tous ces exercices, ne vous laissez point dominer par les défauts qui vous accablent, et ne pensez qu'aux qualités que vous voulez acquérir. Quand une chambre est pleine de ténèbres, vous

R.F.

vis-à-vis de vous. Vous pouvez à l'occasion vous servir de votre propre image, dans un miroir, ou vous fier uniquement à votre imagination, quant à la personne supposée. Parlez d'une manière

Fig. 29. — Pour acquérir de l'assurance

naturelle sur n'importe quel sujet, tout extraordinaire qu'il soit, mais préparez à l'avance chaque phrase de votre conversation. Adressez-vous alors à la personne imaginaire d'une voix forte, pleine

n'en saisissez pas l'obscurité comme un bloc et vous ne la jetez pas dehors. Vous appelez simplement la lumière qui pousse l'ombre devant elle, l'expulse de partout et répand la clarté. Il en est de même pour l'esprit...

« Est-il besoin de dire que ce résultat ne sera pas instantané, et qu'il exigera, au contraire de lents efforts et des expériences variées. Vous ne devrez pas toutefois vous en effrayer et c'est de toute votre énergie, de toute votre intelligence, de toute votre volonté que vous travaillerez à votre émancipation. » (*Force-Pensée*, 84).

Pour acquérir l'assurance et la confiance en soi, Turnbull recommande un procédé qui donne les meilleurs résultats. Vous avez, par exemple, une affaire délicate à traiter demain avec un personnage que vous connaissez pour être intraitable, ou que vous supposez être tel sans le connaître, vous pouvez faciliter cette entrevue et la rendre plus avantageuse pour vous qu'elle ne semble l'être. Pour cela, placé dans un endroit quelconque où l'on ne risque pas d'être dérangé, dans sa chambre, par exemple, on s'exerce sur un personnage imaginaire que l'on crée tel qu'on le connaît ou tel qu'on le suppose être; on le place debout, ou mieux encore assis dans l'attitude qu'il doit naturellement prendre à cette entrevue, et l'on procède de la façon suivante:

« D'abord, dit-il, respirez lentement et longuement pendant cinq minutes; aspirez l'air de toute la force de vos poumons, puis exhalez l'haleine d'une manière lente et uniforme. Dressez-vous alors vivement sur vos pieds, et parlez à cette personne imaginaire que vous supposez se trouver

et assurée. Accentuez bien chaque syllabe et arrêtez-vous y un peu. Il faut que vos paroles résonnent et sortent directement de votre poitrine. Parcourez la chambre à grands pas, menacez du doigt, gesticulez d'une manière tragique (comme l'indique la fig. 29); enfin, dites et faites tout ce que vous auriez désiré dire et faire si la personne à qui vous parlez était réellement là...

« Une demi-heure de cet exercice lorsque vous vous sentez abattu ou que vous voulez augmenter votre confiance en vous-même, produit un effet surprenant. Il est souvent utile de se servir ainsi du pouvoir de l'auto-suggestion au moyen de la parole parlée en toute sa force, pour obtenir un résultat matériel et défini. Demandez ce dont vous avez besoin; demandez-le comme quelque chose qui vous appartient et qui vous est dû. » *(Cours de mag. pers.*, 32).

Ce procédé, que l'on peut varier plus ou moins selon les circonstances, est susceptible de rendre de grands services dans beaucoup de cas. A la veille d'un examen, par exemple, en se figurant être devant l'examinateur posant les questions du programme que l'on connaît le moins, on cherche à répondre à celles-ci dans tous leurs détails, avec la hardiesse et l'assurance que l'on aurait si on les connaissait parfaitement. Il en est de même pour le conférencier ou l'orateur qui doit parler sur un sujet déterminé. En se représentant devant soi l'auditoire tout entier, plus ou moins disposé à vous entendre, on parle à haute et intelligible voix, en faisant tous les gestes que l'on doit faire pour donner plus de force à son discours. Tout en se figurant être devant ses auditeurs, on peut

se placer devant une glace et observer tous ses gestes pour corriger ceux qui sembleraient défectueux. Ce procédé qui peut paraître banal pour ceux qui ne savent pas quelles conditions doivent remplir ceux qui parlent en public, est constamment employé par certains grands orateurs politiques qu'il est inutile de nommer ici.

Pour devenir meilleur, il faut résister à ses passions et ne pas se laisser gouverner par ses instincts. Si, par exemple, on se met facilement en colère, on trouble plus ou moins les fonctions physiques et morales, et au bout d'un temps plus ou moins long tout semble rentrer à peu près dans l'ordre; mais il reste une disposition plus grande à l'irritabilité, et l'on se mettra plus facilement en colère à la moindre contrariété. Si, au contraire, on résiste à ce mouvement de colère, l'organisme n'est pas troublé; dans tous les cas, il l'est considérablement moins, et si l'on ne cède jamais on finit peu à peu par perdre l'irritabilité et la colère n'a plus de prise. C'est l'application d'une loi morale que l'on peut formuler ainsi: *Chaque fois que l'on cède à une passion, la résistance devient plus difficile lorsqu'une occasion analogue se produit; chaque effort qui tend au contraire à la réprimer rend la victoire suivante plus facile.* Lévy, qui a fort bien compris cette vérité, s'exprime ainsi à son sujet:

« Si chacune de nos pensées, de nos sensations, chacun de nos sentiments, de nos mouvements, de nos actes, n'était qu'un fait passager, simple réponse de l'organisme à une sollicitation extérieure, disparaissant avec la cause même qui l'a

provoqué, la vie ne serait qu'un perpétuel recommencement; ou, pour mieux dire, à peine serait-elle possible, l'homme restant aussi ignorant de toutes choses, aussi inhabile à se conduire qu'il l'est au jour de sa naissance. En réalité, il n'est pas un seul phénomène produit ou subi par nous qui meure tout entier. Tout fait physique ou psychique, si léger qu'il soit, nous marque de son empreinte, dépose en nous un résidu. Ce résidu, c'est une tendance à vivre désormais sous une excitation moindre. C'est, en somme, déjà constitué par ce premier fait, un commencement d'*habitude*. — Le même fait vient-il à se répéter? La tendance à la revivescence s'accentue. Mais, en même temps, et par une conséquence toute naturelle, nécessitant, pour se produire, un effort, une somme d'attention moindre, le phénomène perd de son relief, il s'obscurcit progressivement dans la conscience. Enfin, au degré le plus élevé, l'habitude s'affermit, s'enracine si profondément dans l'individu que désormais elle fait, à son insu, corps avec lui-même. Non seulement l'acte tend à se produire spontanément, mais tandis que jusque-là il fallait un effort pour le faire, maintenant il faudrait effort pour en empêcher la production. L'habitude est devenue un *besoin* qui veut absolument se satisfaire, une sorte d'instinct, inconscient et impérieux, à la façon des instincts déposés en nous par l'hérédité.

« C'est grâce à l'habitude que les phénomènes de conscience, une fois produits, demeurent emmagasinés en nous, ignorés de nous-mêmes, mais prêts à revivre sous l'influence d'une circonstance favorable, d'un plus puissant effort d'attention,

pour fournir à l'intelligence les matériaux qu'elle disposera, combinera, élaborera à sa guise. » (*Educ. ration.*, 119).

Voulant donner des exemples, le même auteur ajoute:

« Le sujet qui résiste aux premières nausées produites par le tabac, crée en lui l'habitude de fumer. Dès lors, aux sensations pénibles d'abord éprouvées, il substitue peu à peu une jouissance, effet, non du tabac, mais de la satisfaction donnée à l'habitude créée. Plus tard, l'habitude devient besoin de fumer, sorte de tic d'où tout plaisir est banni ; tout au moins ce plaisir, inconscient dans la possession, ne devient-il conscient, et cruellement conscient, que s'il y a privation. De même le plaisir du buveur s'émousse de plus en plus; mais le besoin de boire s'accentue sans cesse: le goût pour la boisson est devenu dipsomanie. Le morphinomane passe par les mêmes phases ; il s'est d'abord piqué par nécessité, puis par plaisir. Bientôt le plaisir n'existe même plus, mais le besoin de morphine n'en devient que plus vif et plus exigeant.

« De même, enfin, il est une foule de manifestations morbides qui s'expliquent tout naturellement à la lumière de cette théorie... soient des palpitations, soit une syncope, une crampe d'estomac, une crise de diarrhée, un tic, un tremblement, un spasme, etc. Ces phénomènes sont survenus sous l'influence d'une secousse morale ou physique violente. Ultérieurement, il suffira, pour les faire réapparaître, d'émotions progressivement moindres. Enfin, la production en deviendra tellement aisée qu'ils sembleront

naître d'eux-mêmes, la cause provocatrice devenant si faible qu'elle n'est même plus perçue. »

L'homme est plus souvent gouverné par ses passions, par ses instincts, par ses habitudes que par sa raison, c'est-à-dire par l'être subjectif qui est en lui. On peut même affirmer que le plus grand nombre des gens qui sont doués d'une certaine énergie, qui croient agir dans leur propre intérêt, volontairement, y sont plus ou moins soumis. Cette remarque n'a pas échappé à Papus, qui l'expose avec beaucoup d'à-propos.

« Supposons qu'après des atermoiements successifs, dit-il, après des crises de paresse et de pessimisme, vous soyez enfin attelé à votre travail de réalisation intellectuelle. Vous vous figurez que l'effort de volonté que vous avez dépensé pour en arriver là est le seul nécessaire et que, maintenant, tout va marcher sans encombre. Mais à peine êtes-vous sur le point d'écrire ou de dessiner qu'un immense besoin de sortir et de marcher s'empare de votre être. Il vous semble que, dehors, l'idée actuellement quelque peu obscure va se préciser. Ce besoin bientôt prend une telle importance que, si vous n'êtes pas habitué, vous vous levez, vous laissez là votre travail et vous sortez. Vous avez succombé au piège tendu par l'être impulsif, que le repos physique accablait, et bien entendu votre idée n'est pas plus claire qu'auparavant, loin de là. Dans ce cas, c'est le centre instinctif, dont la marche est le moyen d'action caractérisfique, qui a trompé votre vigilance.

« Supposons cependant que vous connaissiez déjà ce piège et qu'au lieu de céder, votre volonté se tende au contraire vers l'effort à accomplir,

Alors l'être impulsif se manifeste d'une autre façon.

« Le besoin d'action disparait comme par enchantement et une soif assez vive se fait sentir progressivement, à mesure que le travail cérébral s'accentue. Encore un piège du centre instinctif; car chaque gorgée de liquide absorbée entraîne une partie de la force nerveuse en ce moment dans le cerveau et reculera d'un peu la réalisation projetée.

« Mais vous dominez encore cette sensation et la plume écrit enfin sur le papier. C'est alors que les autres centres impulsifs entrent en action. Les besoins physiques se taisent; mais les émotions sentimentales viennent les remplacer. Les images des luttes passées, des affections d'autrefois, des ambitions de demain se dessinent peu à peu, et une force en apparence invincible vous pousse à laisser tomber la plume, à vous renverser en arrière et à laisser aller votre esprit à la douceur mélancolique ou à l'ardeur impétueuse des rêveries qui s'ébauchent. Combien de jeunes réalisateurs peu aguerris se laissent prendre à la tentation, et combien de fois l'œuvre reste-t-elle encore en suspens! Et nous ne parlons pas de l'action combinée du besoin d'activité et des sentiments qui s'ajoutent souvent à ces deux impulsions isolées. Ce sont là des réactions que chaque auteur croit personnelles et qui ne sont dominées que par une habitude instinctive de régularité très grande dans le travail ou par l'âge. » *(Traité élément. de Magie pratique*, 171).

La cause de cette action impulsive qui fait valoir les dispositions de notre paresse native

étant connue, on peut généralement en éviter les effets par la volonté seule. Mais si la volonté était insuffisante, on en viendrait facilement à bout en employant les procédés d'auto-suggestion que je viens de décrire. Après s'être recueilli dans l'isolement et avoir médité pendant 5 à 6 minutes sur les avantages qu'il y a pour nous de travailler sérieusement, on fixerait sa pensée sur ce seul mot: *travail;* et en se donnant une tâche, on prendrait l'engagement formel de l'accomplir. On ferait tout son possible pour se donner des habitudes d'ordre et de travail qui, petit à petit, feraient oublier les habitudes de flânerie et d'irrégularité. On s'aiderait beaucoup à cela en se persuadant que si nos croyances, notre manière d'être, nos habitudes se cramponnent à nous, c'est parce que nous nous cramponnons à elles. Pensons donc toujours à prendre de bonnes habitudes, et celles-ci ne tarderont pas à se *cramponner* à nous pour ne plus nous quitter.

Les plus grands ennemis de l'homme sont certainement l'ennui, la paresse, la tristesse, le découragement. Ces sentiments paralysent l'initiative de l'individu, abaissent et même dégradent sa personnalité, ruinent son énergie et lui font toujours craindre des maux qui n'auront peut-être pas le temps de lui arriver. *L'abîme appelle l'abîme*, dit un vieux proverbe qui nous vient des latins. Rien n'est plus vrai, et l'on pourrait même ajouter que, lorsqu'on est pénétré de ces sentiments, on tombe presque toujours *de Charybde en Scylla*, c'est-à-dire d'un mal dans un mal plus grand. La raison de ce phénomène est expliquée dans la théorie que j'expose dans la première

partie du volume; on peut la résumer en quelques mots. — Les pensées d'ennui, de tristesse, de découragement que nous émettons rayonnent autour de nous, attirent des pensées analogues qui viennent ainsi entretenir les nôtres et augmenter encore leur énergie. Ainsi, en se tourmentant, en se chagrinant, en redoutant une perte, en pensant sans cesse que ceci ou cela ne doit pas réussir comme on le voudrait, on crée des forces destructives qui agissent tout autour de nous, diminuent notre énergie, nous fatiguent et nous rebutent des affaires, nous font désespérer de tout, nous affaiblissent et nous disposent à la maladie, nous rendent désagréables et antipathiques aux autres, éloignent les quelques amis sérieux qui peuvent nous rester, et achèvent de nous précipiter dans le malheur. Une bonne action, une bonne pensée se font sentir autour de nous comme une série d'ondulations agréables qui attirent à nous les bonnes choses de la vie sans que nous fassions quoi que ce soit pour cela, assurent notre santé, nous rendent plus sympathiques aux autres et contribuent très largement à notre bonheur.

L'homme triste et découragé est presque toujours paresseux; le travail le fatigue, la vie le dégoûte, la réalité le blesse. S'il manque de tout et qu'on lui vienne en aide, cela lui paraît mauvais ou insuffisant; et poursuivant sans cesse des chimères, il ne désire que ce qu'il ne peut pas obtenir.

On ne parvient à se créer une situation indépendante que par le travail; et pour cela, il faut être courageux, plein d'espoir, satisfait du sort que l'on a momentanément, tout en ayant la certitude

que l'on parviendra bientôt à l'améliorer. En cherchant à s'élever dans les régions sereines de la pensée, on doit faire tout son possible pour comprendre que l'univers est en voie d'évolution, que nous faisons partie de cet univers et que tous les individus évoluent; que nous parviendrons tous à la perfection et au bonheur parfait qui en est la conséquence; et qu'en employant les divers moyens que j'indique, on peut y parvenir beaucoup plus rapidement que les autres.

On évoquera donc des idées d'activité, de gaieté, d'espérance; on se figurera accomplir quelque acte de courage, être parvenu à la situation que l'on désire et posséder tout le bonheur dont on voudrait jouir. Ces idées feront naître des états d'âme correspondants qui, en s'affermissant prendront peu à peu la place de leurs antagonistes.

On cherchera aussi à prendre les attitudes correspondantes aux émotions; car l'attitude aide beaucoup à nous donner l'émotion désirée. En voici deux exemples:

— On sait que les chiens, les enfants et même beaucoup de grandes personnes, en faisant semblant de se fâcher dans un jeu quelconque, finissent presque toujours par se fâcher réellement. — Lorsqu'on fait prendre à un sujet d'expériences en état de catalepsie magnétique ou hypnotique une attitude quelconque, il éprouve instantanément l'émotion correspondante.

Pour devenir gai, il est donc nécessaire, en pensant à une idée de gaîté, de prendre l'attitude, l'expression que donne ce sentiment, de faire revivre dans son esprit une scène de gaieté telle qu'on l'a vue jadis, telle qu'on l'a vécue; et, détail

FIG. 30. — LES CENTRES NERVEUX

1. Centre du bras. — **2**. Centre de la jambe. — **3**. Centre de la rate. — **4**. Centre cérébro-spinal. — **5**. Centre de l'ouïe. — **6** Centre moteur de la tête, de la langue et du cou. — Langage articulé. — **7**. Cœur. — **8**. Seins. — **9**. Poumons. — **10**. Foie. — **11**. Impression, croyance. — **12**. Nez. — **13**. Estomac. — **14**. Centre génital. — **15**. Coordination des mouvements, tact. — **16**. Larynx. — **17**. Centre des dents. — **18**. Centre sensitif de l'oreille. — **19**. Reins, organes génito-urinaires. — **20**. Vue et mouvement des yeux. — **21**. Intestin. — **22**. Respiration.

Facultés morales et intellectuelles

A. Douceur à gauche, colère à droite — **B**. Formes de la mémoire. — **B'** à gauche, souvenirs gais; envie de rire et de se moquer, prendre tout en riant; satisfaction. — **B'** à droite, souvenirs tristes; rend sombre et rêveur; mélancolie, mécontentement. — **C**. Gaîté à gauche. Tristesse à droite. — **D**. Attention. — **E**. Volonté.

très important que je n'expliquerai pas ici faute de place, de lever les yeux vers le ciel au lieu de les baisser humblement vers la terre. Ce sentiment viendra bien plus vite encore si on excite, avec un doigt de la main gauche, le centre de la gaieté des phrénologues, sur le côté gauche du crâne (et non sur le côté droit qui ferait naître la tristesse), au point C, fig. 30. Ceux qui voudraient connaître la raison de ce phénomène de mécanique cérébrale en trouveront la description complète dans l'étude des centres nerveux contenue dans le tome 2 de mes *Théories et Procédés* du Magnétisme ou dans la brochure ayant pour titre: *Pour faire le Diagnostic des Maladies par l'examen des Centres nerveux.*

En vertu d'un principe que certains psychologues contemporains appellent la *polarisation psychique*, on peut presque toujours remplacer une idée triste, par une idée gaie en appliquant simplement un doigt de la main gauche au milieu du front, au centre de la volonté, E, fig. 30. Cette application fait toujours cesser en quelques instants l'émotion pénible laissée par un cauchemar, émotion dont on ne pourrait souvent pas se débarrasser sans se lever pour se réveiller complètement. Il suffit, à moitié endormi, de changer de côté, c'est-à-dire de se tourner sur le côté droit si l'on est sur le gauche, et réciproquement, et d'appliquer le doigt, de préférence l'index, au point indiqué, en s'efforçant de s'isoler pour ne penser à rien. L'émotion pénible s'atténue rapidement et, au bout d'un temps qui ne dépasse guère 1 à 2 minutes chez les moins sensitifs, on se surprend à penser à des choses gaies qui font

naître des impressions agréables, et l'on s'endort à nouveau pour ne plus se réveiller qu'avec de bonnes dispositions.

Puisque j'ai parlé d'un effet que l'on peut facilement obtenir pendant le sommeil, il est bon de dire ici ce que l'auto-suggestion est susceptible de donner dans cet état.

Si on a bien compris que l'astral, l'être subjectif, l'inconscient gouverne complètement l'organisme pendant le sommeil, on comprendra facilement que si on s'impose une tâche à accomplir dans cet état, si on fixe sérieusement une idée dans l'inconscient, cette idée devra forcément s'élaborer. En effet, l'idée se développe, s'élabore avec une logique bien supérieure à celle que l'on aurait pu avoir à l'état de veille, car l'attention n'est pas dérangée par d'autres idées, et l'exécution aura lieu avec une remarquable précision. Des exemples pris dans les circonstances ordinaires de la vie pourraient d'ailleurs convaincre suffisamment ceux qui ne s'arrêtent pas aux théories.

— Un proverbe nous dit que *la nuit porte conseil.* — Et ce proverbe est parfaitement justifié, car on a maintes fois reconnu que si l'on est embarrassé, le soir, pour prendre une décision importante, on la prendra bien plus sûrement après le repos de la nuit, car les divers éléments de la question apparaîtront plus nets, plus clairs, plus précis. — Beaucoup d'écoliers savent qu'il leur suffit très souvent, le soir, avant de s'endormir, de lire une ou deux fois leurs leçons pour les savoir le lendemain. — Les mêmes écoliers ou étudiants et même beaucoup d'entre nous savent égal-

lement qu'en se couchant avant d'avoir pu résoudre un problème quelconque auquel on avait travaillé en vain pendant plusieurs heures, la solution se trouve souvent résolue le lendemain dans l'esprit, et qu'il ne reste plus qu'à la transcrire.

Un certain nombre d'individus n'ont qu'à se dire en se couchant qu'ils se réveilleront à telle heure dans la nuit pour qu'ils se réveillent à l'heure indiquée, quoiqu'ils n'en aient pas l'habitude.

Très souvent, en se couchant avec une douleur, une névralgie, par exemple, on pense fortement à dormir; on s'endort bientôt et se réveillant quelques heures après, on est tout étonné de constater que la douleur a disparu, car la concentration de la pensée sur l'idée de dormir a donné lieu à une dérivation dont la conséquence a été soit de faire oublier la douleur, soit de la transformer en un phénomène d'un autre ordre.

Le mécanisme de ces faits étant connu, on peut, avec la plus grande facilité, s'imposer au lit, sans perdre de temps, telle idée que l'on veut, en se conformant aux règles de l'auto-suggestion ordinaire. Ainsi, par exemple, si on veut se débarrasser d'une mauvaise habitude, on fixe sa pensée sur la qualité que l'on veut développer à la place. On ferme les yeux et l'on médite pendant 5 à 6 minutes sur les avantages qui doivent en être la conséquence, avantages que l'on se figure déjà posséder en partie; et comme pour faire la conquête des autres, on se dit mentalement: *Je ferai ceci, j'achèverai cela*, en s'efforçant de préciser les conditions dans lesquelles on devra le faire. On se répétera cela plusieurs fois dans les mêmes con-

ditions; puis, abandonnant l'auto-suggestion pure pour ne plus penser qu'aux avantages que l'on va en retirer, on fixera son attention sur l'idée de dormir, qui ne tardera pas à se réaliser. Pendant la plus grande partie de la nuit, l'inconscient, qui est devenu pour quelques heures l'être actif, ne s'occupera que de l'élaboration de l'idée ainsi que des moyens les plus simples et les plus pratiques pour en assurer l'exécution. Le lendemain, on se rend toujours compte que si le résultat n'est pas complet, il est tout au moins obtenu en partie; on a une facilité bien plus grande pour faire ce que l'on a voulu, et un sentiment intérieur ne manque jamais de vous indiquer qu'avec de la persévérance, le résultat final ne saurait être éloigné.

Il arrive parfois que l'auto-suggestion n'est acceptée qu'avec une certaine difficulté, et que l'on a conscience de l'instant où elle est acceptée. Je connais un jeune homme, excellent dormeur, comme le plus grand nombre des jeunes gens, qui, au besoin, se réveille à l'heure qu'il veut. Pour cela, avant de s'endormir, il s'auto-suggestionne de la façon suivante: En fermant les yeux, il se dit: *demain, je me réveillerai lorsque telle heure sonnera.* L'ordre que l'être conscient donne à l'inconscient n'est pas accepté de suite par celui-ci, et une image extérieure se manifeste sous la forme d'un *non* bien déterminé. Il se répète à nouveau: *Je me réveillerai lorsque telle heure sonnera*, et le même *non* se montre encore. Il continue l'auto-suggestion jusqu'à 6 et même 8 fois, et alors un *oui* apparaît. Abandonnant alors toute idée de réveil, il s'endort paisiblement et ne manque jamais de se réveiller à l'instant où la pendule sonne.

Absorption de l'énergie. — Un autre moyen d'auto-suggestion recommandé par Turnbull, c'est l'*absorption de l'énergie.*

Nous avons un violent désir que notre raison réprouve et dont nous voulons nous défaire, par exemple, celui d'abandonner notre travail pour aller nous amuser. A cet effet, on concentre fortement sa pensée sur ce désir que l'on cherche à considérer comme l'expression d'une force brutale qui s'empare de vous. Cette idée de force étant bien représentée, en observant les temps de la respiration profonde que j'ai étudiée dans le chapitre VII, on se *l'approprie*, on *s'en empare*, on *l'absorbe*, pour la placer sous le contrôle de la raison.

L'opération se décompose en trois temps, qui doivent durer chacun de 8 à 10 secondes.

Premier temps. — Aspirer lentement l'air; et, considérant ce désir comme une force brutale qui maîtrise la raison, on se dit avec conviction, mentalement ou à demi-voix : *J'absorbe consciemment cette force et me l'approprie.*

Deuxième temps. — Retenir son haleine et se dire avec la même conviction: *Je fixe cette force qui m'appartient désormais.*

Troisième temps. — En expirant lentement, on se dit : *Je me suis rendu maître de cette force que j'utiliserai selon mes besoins.*

Ce procédé me paraît très puissant pour combattre les passions et les défauts fortement enracinés qui auraient résisté aux autres formes de l'auto-suggestion, tels que ceux de se ronger les

ongles, se masturber, fumer, s'enivrer, se morphiner, etc., etc.

On doit répéter cette opération plusieurs fois, après quelques instants de repos, en ayant toujours soin de bien fixer dans sa pensée la triple idée *d'absorption*, de *fixation* et *d'utilisation* de la force du désir.

L'absorption de l'énergie peut être employée dans de nombreuses circonstances pour puiser des forces ou des qualités dans le milieu ambiant. Comme j'ai cherché à le faire comprendre dans le chapitre 1er de la première partie, toutes les qualités et propriétés des corps existent dans la nature sous une forme réelle, quoique invisible; elles sont là, près de nous, et nous n'avons qu'à les prendre.

La nature est comme une table très abondamment servie qui est toujours à notre disposition. Elle est garnie de tout; il y en a pour tous les goûts, pour tous les besoins, et on peut dire qu'il n'y a qu'à allonger la main pour choisir ce que l'on veut.

Les conditions à réunir pour y parvenir se déduisent de l'ensemble des moyens indiqués précédemment. L'influence personnelle doit déjà être en voie de développement pour donner des résultats importants; mais le plus grand nombre de ceux qui commenceraient cette étude par l'auto-suggestion, obtiendraient certainement des résultats satisfaisants en l'espace de quelques mois, rien qu'en consacrant 12 à 15 minutes matin et soir à des exercices bien compris et intelligemment exécutés. Après s'être isolé, il faut concentrer fortement sa pensée sur la qualité ou sur

l'avantage que l'on veut obtenir, bien se persuader que tous les éléments de cette qualité ou de cet avantage sont là, à notre disposition, que nous méritons cette chose qui ne tarderait pas à nous arriver d'elle-même, et que nous avons le droit et le pouvoir de la prendre de suite.

Ces idées étant bien présentes à l'esprit, comme pour utiliser la force d'un désir, on les absorbe, on les fixe en soi et on prend l'engagement d'en profiter, en exécutant méthodiquement les trois temps de la respiration profonde.

Au début, on doit employer des formules; on peut même écrire celles-ci sur un carré de papier que l'on place devant ses yeux pour le regarder avec calme et persistance; mais lorsque la volonté est suffisamment disciplinée, on peut se dispenser des formules, car elles ne servent qu'à fixer son attention sur le sujet.

On peut demander d'abord l'accroissement de qualités que l'on ne possède pas à un degré assez élevé, telles que: exactitude, patience, douceur, bonté, jugement; plus tard, on demandera la force morale et même la force physique qui ne sont pas suffisantes, la guérison d'une maladie légère, la réussite de telle ou telle affaire que l'on entreprend; enfin, obtenant à peu près ce que l'on veut, on pourra demander des choses plus importantes, plus élevées, plus précises. Il n'y a certainement pas de limites au développement de ce pouvoir qui peut s'étendre à l'infini, surtout lorsque les bases de l'influence personnelle sont bien établies et que celle-ci est méthodiquement cultivée.

Le plus grand nombre des lecteurs vont dire que

je m'éloigne du sujet de ce chapitre et qu'il n'est plus question d'auto-suggestion. Je suis de cet avis. Mais le psychologue qui voit la suggestion partout, même où elle n'est pas, ne manquera pas de dire: c'est bien de l'auto-suggestion; il y a même de la suggestion pure, car la demande n'est pas autre chose qu'une suggestion donnée à la nature, qui est ainsi forcée de nous accorder ce qu'elle n'était pas disposée à donner. Laissons de côté ce que les uns et les autres peuvent dire, restons avec les avantages que nous pouvons obtenir et tâchons de nous les expliquer.

Cherchez et vous trouverez, demandez et vous recevrez, nous dit l'Evangile (Math., c. 7, v. 7); c'est-à-dire, demandez avec intelligence, énergie et persévérance, et cela vous fera découvrir les moyens de trouver ce que vous cherchez.

Dieu laissa-t-il jamais ses enfants au besoin ?
Aux petits des oiseaux il donne la pâture,
Et sa bonté s'étend sur toute la nature.
Tous les jours je l'invoque, et d'un soin paternel
Il me nourrit des dons offerts sur son autel.

Il ne faut pas prendre à la lettre cette affirmation que Racine met dans la bouche de Joas *(Athalie)*, car Dieu ne donne qu'à ceux qui méritent et qui savent prendre. Il y a beaucoup de gens, moins heureux que Joas, des gens qui ne sont ni bons ni méchants, car ils sont incapables de faire du bien ou du mal, et qui attendent toujours que la roue de la fortune tourne en leur faveur sans que celle-ci vienne, car ils ne font rien pour cela. *Aide-toi*, dit le proverbe, *le ciel t'aidera*. Il faut chercher pour trouver, demander pour recevoir ; mais il faut surtout savoir diriger ses recher-

ches et employer pour la demande le langage de la nature.

La demande est la base de la prière. Dans leurs évocations, les spirites prient leurs bons esprits et en obtiennent des fluides qui sont utilisés pour la production de phénomènes aussi étranges que réels. Les dévots tirent de la prière des consolations, des espérances et certains avantages; ils tireraient bien autre chose encore s'ils connaissaient le principe qu'ils mettent en action, et surtout s'ils ne demandaient pas des faveurs injustes, des grâces qu'ils ne méritent pas et des avantages qui seraient nuisibles à leur prochain. Il ne faut pas que le marchand de parapluies demande des averses constantes lorsque la terre est suffisamment mouillée, ni que le charbonnier prie pour avoir du froid lorsqu'il fait encore chaud. Deux armées en présence ne doivent pas prier pour l'extermination de l'ennemi, car la nature souverainement juste ne favoriserait pas l'un pour le malheur de l'autre. Demandez ce qui est juste, ce qui vous est utile sans être nuisible à vos semblables et vous recevrez en raison directe de la sincérité de votre demande et de la somme de volonté que vous aurez dépensée pour l'obtenir. La faculté de puiser dans le milieu ambiant des forces quelles qu'elles soient constitue à elle seule le principal facteur du Magnétisme personnel. On doit donc l'étudier avec attention et faire tout son possible pour la développer.

Suggestion. — Arrivons maintenant à la suggestion proprement dite, c'est-à-dire à l'art d'in-

fluencer les autres, de leur communiquer ses idées et d'obtenir d'eux tout ou partie de ce que l'on désire.

Ici encore, je vais diviser la question, car je n'entends en aucune façon traiter la suggestion comme les hypnotiseurs en général et surtout comme ceux qui, au mépris de la dignité humaine, font, avec des personnes sensitives transformées en *mannequins*, des expériences toujours inutiles au point de vue scientifique et souvent fort dangereuses pour la liberté morale des sujets. Je veux rester presque exclusivement avec l'incitation, l'influence que l'on peut exercer dans le voisinage de quelqu'un, dans la conversation, verbalement quand on parle, et mentalement lorsqu'on écoute. Encore, je n'engage personne à vouloir s'imposer ; j'engage moins encore à pratiquer l'incitation suggestive pour obtenir une chose déterminée, car lorsqu'on est suffisamment développé, les bonnes choses viennent d'elles-mêmes suffisamment nombreuses, sans que l'on fasse quoi que ce soit pour les obtenir. Malgré cela, ceux qui voudraient cultiver spécialement l'art d'influencer les autres par incitation suggestive, verbale ou mentale, pourraient tenir compte des observations suivantes :

— Lorsque la personnalité magnétique est développée à un haut degré, l'incitation suggestive est spontanée, inconsciente même. La manière d'être du penseur se transmet à ceux qui l'environnent sans qu'il le veuille, car ses pensées, actives et fortes, vont droit aux personnes à qui elles sont destinées. Là, elles ont tendance à s'imposer, et ceux qui les reçoivent les acceptent toujours

comme si elles avaient pris naissance en eux-mêmes, comme si elles étaient l'expression de leur propre désir, de leur véritable intention. Mais si le penseur suffisamment développé fait, pour agir, acte de volonté, il impose toutes ses idées et dicte ses ordres qui sont souvent exécutés avec une précision et une promptitude qui tiennent du prodige.

Ceux qui commencent l'étude de leur développement magnétique ne doivent pas espérer un pareil résultat dès les premiers essais; mais ils peuvent avoir la certitude qu'en pratiquant intelligemment tous les exercices décrits dans la seconde partie de cet ouvage, ils parviendront assez rapidement à acquérir une puissance suggestive très enviable. Ceux qui n'étudieraient que ce chapitre obtiendraient des résultats de moindre importance, car la théorie nécessaire pour guider le raisonnement et la base principale du développement de l'influence magnétique, leur manqueraient à peu près complètement.

Je le répète, il faut comprendre avant tout que pour diriger les autres il faut savoir se diriger soi-même, et que pour leur imposer sa volonté, il est indispensable d'être maître de la sienne. On doit ensuite être essentiellement honnête, et ne jamais penser à obtenir quoi que ce soit qui puisse nuire à l'intérêt ou à la considération des autres. Ces deux premiers points étant bien définis, il faut être animé du vif désir d'obtenir la chose que l'on veut, être bien persuadé qu'on a droit à cette chose, qu'on a le pouvoir de l'obtenir et qu'on l'obtiendra d'autant plus vite qu'on le voudra avec plus de calme, d'énergie et de persistance. Pour

exercer une puissante incitation suggestive, il est bon de puiser des forces dans le milieu ambiant, comme je viens de l'expliquer en parlant de l'absorption de l'énergie, et de se mettre, par la volonté, dans un état d'activité pour donner, dans un état d'expansion pour faire rayonner ses pensées, ses désirs vers les personnes que l'on veut influencer.

Celui qui veut dominer les autres, doit leur inspirer confiance, les intéresser, les égayer par de joyeux propos, car le rire *ouvre l'individu* et le dispose à recevoir les influences extérieures. Son expression, son maintien, ses gestes, ses manières, le ton de sa voix sont autant d'éléments d'action qui se combinent et s'ajoutent les uns aux autres s'ils sont tous concordants.

Le regard exercé conformément aux indications du chapitre précédent et la conversation jouent ici le rôle prépondérant ; mais celle-ci doit être appropriée, adaptée avec beaucoup de tact au caractère, aux goûts, aux aptitudes et même à l'intérêt de celui à qui l'on s'adresse. Judicieusement employée, elle constitue à elle seule un très puissant moyen d'insinuation qui permet, même à celui qui ne possède que fort peu l'influence personnelle, de vaincre les défiances, les antipathies et les résistances auxquelles il est toujours plus ou moins exposé.

« Le malade, dit Atkinson, rassuré et conquis, s'ouvrira à lui sans arrière-pensée, et son abandon fera plus pour sa guérison que les innombrables médecines dont l'accablent généralement les hommes de l'art.

« Mais cette conversation doit être conduite avec soin, avec discernement, avec intelligence. Il faut que l'opérateur s'y efface, s'y oublie progressivement et que le malade s'y abandonne et l'occupe de plus en plus. L'opérateur n'a plus dès lors qu'à écouter et qu'à encourager de son attention et de son intérêt les confidences qu'on lui fait.

« On apprend à écouter comme on apprend à parler, par des efforts successifs, par une étude méthodique. Le silence comme la parole a sa science. Il faut de toute nécessité, que l'opérateur la possède; ce n'est qu'à ce prix qu'il fera vraiment la conquête de son malade. Connaissez-vous l'anecdote sur Carlyle ? — Le grand et redoutable écrivain reçoit un jour la visite d'une personne qui désirait le connaître, mais qui en redoutait l'abord. Le visiteur se présente très ému; il est reçu froidement et son émotion s'en aggrave d'autant. Mais il ne se déconcerte pas. Connaissant un des sujets de prédilection du grand écrivain, il l'aborde; il y entre discrètement, il y fait surtout entrer son interlocuteur, puis il s'efface. Carlyle poussé ainsi au premier plan et sur un terrain qui lui était familier et agréable, ne tarde pas à y déployer toutes ses ressources. Il parle, il s'échauffe, il s'exalte. Le visiteur écoute, le temps passe et, quand après trois heures de silence il se décide à se retirer, l'illustre écrivain l'accompagne jusqu'à la porte, lui prodigue les marques les plus chaleureuses d'intérêt et de sympathie et sur un cordial *au revoir*, le quitte en lui disant: « Quelle charmante conversation nous avons eue et comme votre visite m'a été agréable ! Ne manquez point de la renouveler souvent. »

« Faites comme le visiteur de Carlyle, soyez habile, choisissez bien votre sujet; abordez-le avec décision et netteté, mais laissez à votre interlocuteur le soin de le développer. Laissez lui croire qu'il est intéressant, qu'il est profond, qu'il est persuasif et que sa science, sa sagesse, son art de convaincre et de plaire sont inimitables. » (*Force-Pensée*, p. 30).

Cette idée de faire parler l'interlocuteur est complétée en ces termes par Turnbull:

« Etant admise la théorie électrique bien prouvée, que faire passer un courant dans un conducteur au voisinage d'un autre conducteur éveille en ce dernier un courant induit, supposons que vous désirez produire une impression ou exercer une influence sur une personne avec laquelle vous venez d'entrer en relations.

« Mettez-vous bien dans l'esprit que cette personne est un instrument à travers lequel passent les courants mentals et que vous êtes vous-même un instrument qui non seulement produit mais encore reçoit et retient fortement ceux des courants que vous désirez recevoir et retenir.

« Vous pouvez alors commencer sans hésiter à le faire parler, tout en faisant un usage judicieux du regard fixe central. Employez tout tout votre tact et toute votre adresse à le faire discrètement ; en même temps vous retenez ferme votre propre force, comme si vous vous ramassiez en vous-même. En faisant passer des courants mentals devant votre interlocuteur sous forme de questions ou de suggestions adroites, vous éveillez en lui des courants sympathiques; vous découvrez ses goûts et ses répugnances, et,

encourageant ses confidences, au cours de la conversation, par le courant dérivé d'une approbation finement exprimée, vous arrivez bientôt à le faire vibrer entièrement à l'unisson de vous. En d'autres termes, il vous aime et préfère vôtre compagnie à celle de tout autre. Ne commettez pas la faute d'employer de basses flatteries, lesquelles n'atteignent que les plus superficiels. Au contraire, créez en vous un courant d'intérêt réellement bienveillant ; ce que vous obtiendrez en chassant de votre esprit toutes autres préoccupations.

« Grâce à votre connaissance des lois d'induction et d'attraction qui régissent les courants mentals, vous trouverez que la pratique d'attirer les gens à vous deviendra une science pleine d'attraits. Vous les attirerez, non pas que vous ayez quelque intérêt spécial à le faire, mais seulement pour exercer votre pouvoir et étudier le mécanisme de la loi sous différentes circonstances. » *(Cours de Mag. pers.*, p. 45).

Après avoir étudié pratiquement les règles qui précèdent, on peut s'exercer à la pratique de la suggestion mentale. Pour cela, on formule d'abord dans sa pensée des idées simples et en harmonie avec la manière d'être des gens que l'on fréquente. On donne à ces idées une forme aussi précise que possible, et en s'aidant de l'action du regard, on s'efforce de les transmettre. Ainsi, par exemple, on cherche à suggérer à un ami l'idée d'une visite à un ami commun, l'idée d'une étude quelconque qui lui plaise, et l'on y parvient d'autant plus facilement que l'on rend

plus concrète l'idée à suggérer. On cherchera ensuite à transmettre à ce même ami une idée qu'on sait ne pas lui plaire, et l'on sera tout surpris, de constater que l'on réussira sinon toujours, du moins fort souvent.

Les expériences de cette nature peuvent être variées presque à l'infini. On doit les répéter souvent, car elles concourent puissamment au développement de l'influence que l'on est susceptible d'exercer sur les autres. En voici deux que l'on ne manquera d'essayer lorsque l'occasion se présentera: — Dans une conversation, la personne qui vous parle oublie un mot qu'elle cherche en vain à prononcer. Ce mot vous est presque toujours suggéré par l'idée que s'en fait la personne qui parle. Pensez fortement à ce mot, et regardez l'interlocuteur à la racine du nez. Très souvent, en moins de temps qu'il en faut pour le dire, celui-ci prononce le mot et vous avez conscience que c'est vous qui en avez rappelé le souvenir. — Dans une réunion quelconque, vous voulez, par exemple, que l'un des assistants, que vous choisissez, demande à vous être présenté. Passez plusieurs fois sous son regard sans paraître indiscret. Lorsqu'il vous regarde, dirigez avec calme votre regard entre ses yeux, et dites-vous mentalement: *Vous voulez m'être présenté; je vous attends.* Lorsqu'on est bien familiarisé avec la pratique de la suggestion mentale, ces deux expériences ne manquent presque jamais.

Certaines personnes sont particulièrement douées pour obtenir ce qu'elles désirent.

Je connais une dame douce et bonne, qui mal-

gré cela vit en assez mauvaise intelligence avec son mari. Elle n'a qu'à penser à une robe, à un manteau, à un bijou qu'elle désire pour que son mari s'empresse de lui offrir l'objet désiré, tandis que lorsqu'elle demande verbalement quoi que ce soit, elle se heurte à peu près toujours à un refus catégorique.

Un artiste peintre plein d'avenir, qui a suivi mon cours de *Magnétisme personnel* l'année dernière et qui a fort bien mis à profit tous les détails de l'enseignement, pense, à un moment donné, à un artiste qu'il a connu il y a une vingtaine d'années et cherche à se remémorer ses œuvres principales. Deux ou trois jours après, il reçoit, par la poste, d'une personne qu'il connaissait à peine, une reproduction d'une œuvre de l'artiste auquel il avait pensé.

Quelques jours après, le même artiste ouvre une encyclopédie pour avoir des renseignements sur les monuments de Trieste. La cathédrale est signalée comme un monument remarquable. Trois jours après, il reçoit d'un ami une carte postale illustrée reproduisant cette cathédrale.

L'artiste en question observe à juste titre que ce que l'on appelle improprement le hasard ne saurait être invoqué, car si ses amis avaient réellement voulu lui envoyer un souvenir, un objet utile ou véritablement intéressant, ils auraient mieux choisi la nature de leur envoi. Vraisemblablement, malgré la distance, il y a eu transmission de la pensée de l'artiste à ses amis, qui ont ensuite voulu lui être agréable. Pour s'en assurer, il accusa réception de ces documents et pria les expéditeurs de vouloir bien lui dire dans quel

but ils avaient fait cet envoi. La réponse de chacun d'eux fut à peu près celle-ci : « *J'ai pensé à toi et l'idée m'est venue que je te ferais plaisir en t'envoyant ce document.*

Lorsque l'on est parvenu à pratiquer habilement la suggestion mentale, il n'est guère nécessaire d'avoir recours à la suggestion verbale. Pourtant, lorsque celle-ci est pratiquée avec tous les ménagements qu'elle comporte, elle est plus active que la première. Dans la conversation, on peut la pratiquer de deux façons différentes : 1° à l'insu du sujet, 2° avec le consentement au sujet.

Je préfère de beaucoup la première, car elle est plus active et réussit généralement mieux que la seconde, car le sujet, qui ne doute pas que l'on exerce sur lui une action suggestive, n'oppose aucune résistance à celle-ci.

Lorsque le sujet veut se guérir d'une maladie organique de quelque gravité, il faut avoir recours non pas à la suggestion mais au magnétisme qui guérit presque toujours mieux et plus vite que les moyens ordinaires de la médecine classique les mieux appropriés. Pour une maladie morale, telle que l'obsession; pour se débarrasser plus vite de certaines passions, comme l'ivrognerie, la morphinomanie, on peut avoir recours à la suggestion verbale, soit à l'insu du sujet, soit avec son consentement ; mais il est indispensable, surtout dans ce dernier cas, que le praticien que l'on choisit soit digne en tous points de la confiance qu'on doit avoir en lui, car le remède pourrait être pire que le mal. Le prati-

cien qui convient le mieux est encore le magnétiseur, surtout s'il possède l'influence personnelle à un certain degré, car tout en magnétisant pour rétablir l'équilibre physique, qui est toujours plus ou moins troublé, il emploie en même temps non pas la suggestion brutale des hypnotiseurs, mais une insinuation suggestive qu'il fait sous la forme d'une sorte d'affirmation conditionnelle.

Pour ne pas risquer de voir diminuer la confiance que l'on a en lui, ce qui diminuerait son autorité morale, le praticien ne doit pas se tromper comme l'hypnotiseur qui, dans certains cas, fait tous les jours pendant 5 à 6 semaines, la même suggestion avec le même insuccès. Il ne doit donc pas dire : *Vous ne souffrirez plus ! Vous dormirez très bien ! Vous ne serez plus obsédé par les idées qui vous tourmentent ! Vous ne penserez plus à la morphine !* Car cette forme de la suggestion ne réussit, même imparfaitement, que chez les rares malades sensitifs que l'on peut endormir ; et encore, ce résultat n'est parfois obtenu qu'aux dépens de certaines autres fonctions physiques ou morales qui se pervertissent à leur tour. Mais on doit raisonner avec le malade, lui faire comprendre que la maladie dont il souffre a des causes, souvent profondes et tenaces, qui ne peuvent généralement pas cesser de suite, qu'il faut chercher à rétablir l'équilibre des fonctions physiques, et qu'alors un mieux, probablement très sensible, ne tardera pas à se faire sentir. La suggestion pourra alors être faite à peu près en ces termes : *Vous allez certainement éprouver du mieux, et le sommeil ne tardera pas*

à se rétablir ! Les idées qui vous tourmentent vont diminuer peu à peu et disparaîtront bientôt complètement ! Vous aurez moins besoin de morphine, et d'ici 5 à 6 semaines vous n'en aurez plus du tout besoin !

Au début d'un traitement quel qu'il soit, on observe presque toujours une amélioration qui tient probablement un peu à l'espoir que le malade met dans l'efficacité de ce traitement. L'affirmation suggestive se réalise à peu près complètement, la confiance du malade grandit encore et les nouvelles suggestions exerceront dans l'avenir une influence d'autant plus grande que le praticien aura mieux prévu leur réalisation. Le magnétiseur qui sait établir le diagnostic des maladies par l'examen des centres nerveux, et qui connaît le mécanisme des modifications qui surviennent sous l'action du traitement (V. le t. II de mes *Théories et Procédés* du Magnétisme), sait réellement, non seulement ce qui se passe présentement dans l'organisme du malade, mais ce qui doit s'y passer dans un délai de quelques jours. De cette façon, tant par l'action directe du Magnétisme que par l'action indirecte de la suggestion, il favorise toujours le travail de la nature sans jamais le contrarier.

Si, par la parole, par le geste, par les manières, l'homme fort peut imposer au faible ses idées et ses manières de voir ; et si d'autre part, toutes les impressions qui viennent du dehors sont des suggestions, il est évident que nous sommes tous plus ou moins exposés à subir les suggestions intéressées et les mauvaises pensées de ceux qui nous environnent. Dans ce cas, il est de toute

nécessité que celui qui cherche à développer sa personnalité magnétique puisse échapper aux mauvaises influences. C'est sur ce sujet que je vais terminer ce chapitre.

Pour éviter les suggestions des autres. — Il est évident que nous faisons partie du milieu dans lequel nous sommes et que si nous agissons sur les autres, les autres peuvent agir sur nous, nous influencer, nous asservir même.

« Cela est si vrai, dit Atkinson, que nos opinions varient avec les circonstances et que, selon que nous vivons avec les uns ou avec les autres, nos idées diffèrent et parfois même s'excluent...

« Les exemples de ce phénomène sont fréquents, surtout en politique. On voit une idée jaillir, se répandre, tout entraîner, puis s'apaiser, rentrer dans son lit et mourir... Telle foule, par exemple, calme et modérée, s'agite et s'exaspère soudain pour revenir bientôt à la modération et à l'équité. Il a suffi, pour déterminer ces alternatives, de quelques hommes d'action, de quelques esprits résolus. Ceux-là ont déchaîné la foule par des discours de violence ; ceux-ci l'ont ramenée et retenue par des appels à la tolérance. Mais les uns et les autres ont usé des mêmes moyens, c'est-à-dire de leur don d'influence, de leur force de pénétration, de toutes les ressources de volonté et d'action qui sont comme l'essence du Magnétisme, le secret des sciences occultes.

« Il importe donc, si l'on veut obéir, à sa propre raison, de se garder contre toutes les influences d'alentour et de dresser comme une barrière

autour de soi. Mille dangers nous menacent... A chaque instant nous sommes sollicités par des forces extérieures, par des volontés qui sont impatientes de nous asservir à leurs desseins, à leurs ambitions, à leurs intérêts. Il faut de toute nécessité que nous puissions nous protéger nous-mêmes et nous défendre contre elles. Notre dignité le commande et notre intérêt l'exige. Nous serions exposés à de terribles éventualités si nous nous abandonnions sans défense à toutes les influences, à toutes les suggestions, à toutes les forces extérieures qui pèsent sur nous et nous sollicitent. » *(Force-Pensée*, p. 65.)

Si le précédent auteur décrit fort bien, tout en les exagérant un peu, les dangers auxquels le plus grand nombre d'entre nous sont exposés, même, lorsque notre personnalité magnétique est développée à un certain degré, il n'indique pas d'une façon suffisante les moyens à employer pour les éviter. Je vais tâcher de le faire en quelques mots, en prenant pour exemples la haine qu'un individu peut avoir contre nous et l'impureté de certains milieux dans lesquels on est obligé de pénétrer.

Le principal moyen de résister aux mauvaises influences, c'est d'abord de ne pas les craindre, car elles agissent comme la peste qui frappe surtout ceux qui en ont peur. Ensuite, c'est d'être raisonnable, juste, bon, et de ne jamais avoir aucun tort à se reprocher envers qui que ce soit. Malgré cela, il y a certaines influences, celles de la haine prolongée pendant longtemps qui pourraient bien parvenir à nous atteindre. Soyons sûr

nos gardes ; et si nous nous méfions de quelqu'un de malveillant, ayons bien soin de ne lui envoyer que des pensées de bienveillance et de bonté, et faisons appel en même temps à toute notre volonté, à toutes nos énergies intérieures pour nous mettre dans un état d'expansion qui fait rayonner notre force autour de nous, comme l'indique la figure 31. Dans cet état, nous sommes en activité *pour donner* et nous ne recevons rien du dehors. Notre impénétrabilité aux influences extérieures sera encore augmentée si nous nous représentons bien à l'esprit l'aura de pensées et d'influences qui nous environne ; et si, en précisant bien le rôle protecteur de cette aura, nous faisons acte de volonté pour la rendre encore plus impénétrable, en la repliant sur nous-mêmes. On peut revoir pour cela les fig. 17, 18 et 19. En mettant bien dans son esprit qu'on ne sera jamais dominé par une pensée étrangère si on ne veut pas l'être, l'auto-suggestion rendra encore ici quelques services.

Comme j'ai cherché à le faire comprendre dans les chapitres précédents, on doit rechercher la société des gens heureux, courageux, gais, forts, pleins d'espoir et éviter le plus possible les craintifs, les mélancoliques, les coléreux, les méchants et les malheureux en général ; car, comme l'avait déjà observé C. Agrippa « leur âme est pleine de mauvais rayons et elle communique sa contagion à ceux qui l'approchent. »

Nous sommes pourtant obligés de pénétrer dans leur milieu, de nous mettre en contact avec eux. Allons-y gaiement, et en nous mettant

FIG. 1. — RAYONNEMENT D'EXPANSION

dans l'état d'expansion dont je viens de parler, pour leur *donner de nous-mêmes sans rien prendre d'eux*, soyons sans aucune crainte d'être influencés. Encourageons-les, donnons-leur de bons conseils, faisons à ceux qui en ont besoin une aumône en rapport avec nos moyens, mais ne nous apitoyons pas sur leur sort et quittons-les avec la satisfaction du devoir accompli, pour ne plus y penser que lorsqu'une nouvelle occasion de leur être utile se présentera.

Pour terminer ce chapitre, il me reste à dire quelques mots qui ne s'adressent qu'aux sensitifs se prêtant aux expériences, et qui peuvent craindre des suggestions post-hypnotiques qu'ils exécuteraient presque fatalement au moment convenu. C'est pour leur apprendre à déjouer toute suggestion par un procédé très simple d'auto-magnétisation.

Il suffit au sujet de savoir que, pour empêcher une suggestion de se réaliser, il n'a qu'à appliquer sa main gauche et même un seul doigt de cette main au front pendant quelques instants.

Cette action constitue le procédé tout entier, dont on comprendra le mécanisme par quelques mots de théorie.

— Chez le plus grand nombre des sujets, le sommeil hypnotique présente quatre états bien distincts : *état suggestif*, *état cataleptique*, *état somnambulique et état léthargique*, quoique l'école hypnotique de la Salpêtrière ne classe que les trois derniers.

Toutes les suggestions post-hypnotiques, c'est-

à-dire celles que l'hypnotiseur donne pendant le sommeil pour être exécutées lorsque le sujet sera réveillé, ne s'exécutent que dans le premier état, état dans lequel le sujet rentre de lui-même au moment où l'idée lui vient d'accomplir l'acte suggéré. Donc, si le sujet fait cesser cet état, la suggestion ne s'accomplit pas.

Le sujet peut toujours agir physiquement sur lui-même par auto-magnétisation. L'action de sa main droite appliquée au front l'endort, celle de sa main gauche au même point le réveille. Dans le cas qui nous occupe, le sujet, qui est obsédé par l'idée d'exécuter l'acte suggéré, entre automatiquement dans l'état suggestif. A ce moment, s'il applique sa main droite au front, il passe dans l'état cataleptique, puis dans l'état somnambulique, et s'il y applique la main gauche, il se réveille. Dans les deux cas, l'état suggestif ayant cessé, la suggestion ne peut plus avoir de prise.

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

LIBRAIRIE DU MAGNÉTISME

23, rue Saint-Merri, Paris, 4e

OUVRAGES DE PROPAGANDE

Divers à 1 franc

AMARAVELLA. — *Le Secret de l'Univers*, selon le Brahmanisme ésotérique. Le Brahmanda ou Univers intégral.

Dr FOVEAU DE COURMELLES. — *Le Magnétisme* devant la Loi. Mémoire lu au Congrès magnétique de 1889, avec un Post-scriptum ajouté en 1897.

Dr GÉRARD. — *Mémoire sur l'Etat actuel au Magnétisme*. Communication au Congrès de 1889.

LECOMPTE. — *Les Gamahés et leurs origines*, avec 22 croquis de l'Auteur.

A. POISSON. — *L'Initiation alchimique*. Treize lettres inédites sur la partie du Grand Œuvre, avec Préface du docteur *Marc Haven*.

PORTE DU TRAIT. — *Etudes magiques et philosophiques*. Théories diverses de l'Envoûtement, Corps astral, Extériorisation de la Sensibilité l'Ame humaine.

— *L'Envoûtement expérimental*. Étude scientifique.

— *Le Renouveau de Sathan*.

A 75 centimes

MARIUS DECRESPE — *Recherches sur les Conditions d'expérimentation personnelle en physio-psycologie*.

A 60 centimes

ALBERT (d'Angers). — *Différences entre le Magnétisme et l'Hypnotisme* au point de vue thérapeutique, avec 1 figure.

DURVILLE. — Enseignement du Magnétisme à l'Ecole pratique de Massage et de Magnétisme. *Règlement, Organisation, Programme*.

M. HAFFNER. — *Comment on endort*.

REVEL. — *Lettres au Dr Dupré sur la Vie future* au point de vue biologique. Complément du sommaire des *Editions de 1887-90-92*. — Rêves et Apparitions.

A 50 centimes

JOANNY BRICAUD. — *Dutoit-Membrini* (un disciple de Saint-Martin), d'après des documents inédits.

PAPUS. — *Enseignement méthodique de l'Occultisme*. Adaptation, théorie de la réalisation des données de la tradition ésotérique sur l'Univers, l'Homme et Dieu, constituant le programme de l'Ecole supérieure libre des Sciences hermétiques de Paris.

PELLETIER. — *L'Hypnotiseur pratique*.

SAINT-YVES D'ALVEYDRE. — Notes sur la tradition cabalistique.

Dr TRIPIER. — *Médecine et Médecins*. Un coin de la crise ouvrière au XIXe siècle.

ZHORA. — *Études tentatives*, ou Essai sur les Mystères de l'Ame humaine et de la Prière, avec Lettre-Préface de *Papus*.

A 30 centimes

ALBERT *(d'Angers)*. — *Le Magnétisme curatif devant l'Eglise.*

CHESNAIS. — *Le Trésor du Foyer.* Contenant une foule de recettes d'une application journalière, des Conseils pour éviter et guérir un grand nombre de maladies, Poisons et Contrepoisons, etc., etc.

DEBOISSOUZE. — *Guérison immédiate de la peste*, de toutes les Maladies infectieuses et autres Maladies aiguës et chroniques. 2e édition.

H. DURVILLE. — *Le Massage et le Magnétisme* sous l'empire de la loi du 30 novembre 1892 sur l'exercice de la médecine.

— *Le Magnétisme considéré comme agent lumineux*, avec 13 figures

— *Le Magnétisme des Animaux*. Zoothérapie. Polarité.

LUCIE GRANGE. — *Manuel de Spiritisme.*

GRAPHOLOGIE *pour Tous.* — Exposé des principaux signes permettant très facilement de connaître les Qualités ou les Défauts des autres par l'examen de leur écriture, etc., avec figures.

LEBEL. — *Essai d'Initiation à la Vie spirituelle*

MOUROUX. — *Le Magnétisme et la Justice française devant les Droits de l'Homme.* Mon Procès.

PSYCHOLOGIE EXPÉRIMENTALE. — Manifeste adressé au Congrès Spiritualiste de Londres, par le *Syndicat de la Presse Spiritualiste de France.*

A 20 centimes

DANIAUD. — I. *L'Art médical.* — II. *Note sur l'Enseignement et la Pratique de la médecine en Chine*, par un LETTRÉ CHINOIS. — III. *Extrait de la Correspondance* (Congrès du libre exercice de la médecine). IV. *Articles de Journaux* sur le même sujet.

DURVILLE. — *Rapport au Congrès* sur les travaux de la *Ligue.* Appréciations de la presse, arguments en faveur du libre exercice de la médecine.

FABIUS DE CHAMPVILLE. — I. *La Liberte de tuer ; la Liberté de guérir.* — II. *Le Magnétisme et l'Alcoolisme.*

— *La Science psychique*, d'après l'œuvre de M. *Simonin*, avec 1 figure.

JOUNET. — *Principes généraux de Science psychique.*

— *La Doctrine catholique et le Corps psychique.*

PAPUS. — *L'Occultisme.*

— *Le Spiritisme.*

ROUXEL. — *La Liberté de la médecine.* Pratique médicale chez les anciens.

BIBLIOTHÈQUE DU MAGNÉTISME et des Sciences occultes (Bibliothèque roulante.) Prêt à domicile. *Catalogue des ouvrages de langue française.*

PORTRAITS

Photographies et Phototypies à 1 franc

ALLAN KARDEC, CAHAGNET, COLAVIDA, DELEUZE, H. DURVILLE, C. FLAMMARION, LUCIE GRANGE, VAN HELMONT, *le Zouave* JACOB, LUYS, PAPUS, RICARD, ROSTAN, SALVERTE.

Le Professeur H. DURVILLE dans son cabinet de travail.

Le Tombeau d'ALLAN KARDEC. — *Divers Portraits rares.*

En Photogravure à 50 centimes

AGRIPPA, ALLAN KARDEC, APOLLONIUS DE THYANE, BERTRAND, BRAID, BUÉ, CAGLIOSTRO, CAHAGNET, CHARCOT, CHARPIGNON, W. CROOKES, DELANNE, DELEUZE, LÉON DENIS, DURAND (de GROS), DURVILLE, *en 1901*, DURVILLE *en 1872, 1887, 1901, 1903.* ELIPHAS LÉVI, G. FABIUS DE CHAMPVILLE, GREATREKES, VAN HELMONT, KIRCHER, *l'abbé* JULIO, LAFONTAINE, LAVATER, LIÉBEAULT, LUYS, MESMER, MOUROUX, Dr MOUTIN, PAPUS, PARACELSE, PETETIN, DU POTET, le marquis de PUYSÉGUR, RICARD, DE ROCHAS, ROGER BACON, SAINT-YVES D'ALVEYDRE, SURVILLE, SWEDENBORG, TESTE.

Collection des « Conseils pratiques ».

POUR COMBATTRE LES DIVERSES MALADIES

Les Conseils Pratiques, publiés dans le *Journal du Magnétisme*, par M. H. DURVILLE, sont rédigés dans un style simple et concis qui les met à la portée de toutes les intelligences, avec les exemples de guérisons montrant la simplicité et la valeur de la méthode. Ils permettent au père et à la mère de famille, ainsi qu'à l'amateur, d'appliquer le Magnétisme et le Massage magnétique avec succès, au soulagement et à la guérison des diverses maladies dont leurs enfants, leurs parents, leurs amis peuvent être affectés.

Les Conseils pratiques publiés s'appliquent aux cas suivants

*Abcès. Accouchement. *Acné. Age critique. Aigreurs. Albuminurie. Amaurose. Aménorrhée. Amygdalite. *Anasarque. Angines. *Angine de poitrine. Anémie. Anémie cérébrale. Anthrax. Apoplexie cérébrale. Arthritisme. Arthrite. Arthrite fongueuse. *Ascite. Asthme. Ataxie locomotrice. Avortement spontané.*

**Battements de cœur. Blépharite. *Bronchite. *Bronchorrée. *Broncho-pneumonie. Brûlures.*

*Catalepsie. *Catarrhe pulmonaire. Catarrhe vésical. Cauchemar. Céphalalgie. Céphalées. Chlorose. Choroïdite. Chute des cheveux. Clous. *Cœur (maladies du). Congestion cérébrale. Conjonctivite. Contusions. Constipation. Convulsions chez les enfants. Coqueluche. Couches (suites de). Coupures. Coxalgie. Crampes. Crampes d'estomac. Crampe des écrivains et des pianistes. Crise de nerfs. Croup. Cystite.*

*Danse de Saint-Guy. *Dartres. * Défaillance. Délire. Délirium tremens. Diabète. Diarrhée. *Dilatation d'estomac. Double conscience. Dysenterie. Dysménorrhée. Dyspepsie.*

*Eclampsie. *Eczéma. Emphysème. Encéphalite. Engelures. Enrouement. Entérite. Entorse. Erysipèle. Epilepsie. Esquinancie. Essoufflement. Etat nerveux. Etourdissements.*

*Fausse couche. *Favus. Fibromes. Fièvre puerpérale. *Fièvre cérébrale. Fièvres éruptives. Fleurs blanches. *Fluxion de poitrine. Folie. Foulures. Fringale. Furoncles.*

*Gastralgie. Gastrite. Gastro-entérite. Glaucome. Goître. *Gourme. Goutte. Goutte sereine. Grippe. Grossesse (accidents de la).*

*Hallucinations. *Hémiplégie. *Hémorrhoïdes. *Herpès. *Hydarthrose. Hydrocèle. *Hydrocéphalie. *Hydropisie. *Hydrothorax. Hypocondrie. Hystérie.*

*Ictère. Idiotie. Imbécilité. *Impétigo. Impulsions. Incontinence d'urine. Influenza. Insomnie. Iritis.*

Jaunisse *Kératite.*

Lait répandu. Laryngite. Léthargie. Leucorrhée. Lumbago.

*Mal de tête. Mal de gorge. Maladie de Bright. Manies hystériques. Mélancolie. *Méningite. Ménopause. Ménorragie. Métrite. Métrorragie. Meurtrissures. Migraine. Myélite.*

Nausées. Néphrite. Nervosisme. Neurasthénie. Névralgie périodique. Névralgie faciale. Nécroses.

Obésité. Obsession. Odontalgie. Œdème. Ophtalmie. Oppression Otalgie. Otite. Otorrhée. Ovarite.

*Pâles couleurs, *Palpitations de cœur. Panaris. *Paralysies (Paralysie faciale, paraplégie, etc.) *Peau (Maladies de la). *Pelade. *Pemphigus. Péritonite. *Pleur. Pharyngite. *Phlébite. *Phtisie pulmonaire. Phtisie laryngée. Pituite. Plaies. *Pleurésie. *Pleuro-pneumonie. *Pleurodynie. *Pneumonie. Prostatite. *Prurigo. *Psoriasis.*

*Rachitisme. Rétinite. Retour d'âge. Rhumatisme. *Rhume. Roséole. Rougeole. Rubéole.*

*Sarcomes. Scarlatine. Sciatique. Scoliose. Somnambulisme naturel. Spasmes. Suppression de règles. Surdité. Surdi-mutité. * Syncope.*

**Teigne. Tic douloureux. *Toux. Tremblement. Tumeur blanche. Tumeurs.*

*Ulcères. *Ulcère variqueux. Urethrite. *Urticaire.*

**Varices. Varicèle. *Varicocèle. Variole. Vertige. Vomissements. Vomissements incoercibles de la grossesse.*

Yeux (Affections inflammatoires des yeux et des Paupières).

**Zona.*

Pour bien comprendre le mode d'application, ceux qui ne connaissent pas le Magnétisme devront lire : *Pour devenir Magnétiseur, Théories et Procédés du Magnétisme* de l'auteur, ouvrage de propagande illustré de 8 Portraits et 39 fig. Prix : 1 fr.

---

1 *Conseil pratique* (dans le *Journal du Magnétisme*). . . 1 fr.
10 *Conseils pratiques* . . . . . *id.* . . . . . 9 fr.
25 *Conseils pratiques*. . . . . *id.* . . . . . 20 fr.
Collection complète, contenue dans 6 vol. entiers, non reliés, : 45 fr.

(Les 14 premiers *Conseils pratiques*, parus dans le 24e vol., ont été réimprimés dans les deux derniers volumes.)

NOTA. — Les *Conseils pratiques* précédés d'un *, sont presque épuisés et ne se vendent pas en dehors de la collection complète; mais ils sont réimprimés dans la collection des *Pour combattre*, sous la forme d'un élégant petit volume à 1 fr.

L'INITIATION, *Revue philosophique des Hautes Etudes,* fondée en 1888, paraît tous les mois sous la direction de PAPUS, en un fascicule de 96 pages.

Abonnement pour la France, . . . 10 fr. par an
— pour l'Union postale, . . 12 fr. —
Prix de chaque numéro antérieurement à 1895. . . *2 fr.*
— — *depuis 1895* . . *1 fr.*
(Quelques numéros des premières années sont épuisés.)

H. Durville. — *Traité expérimental de Magnétisme.* Cours professé à l'*Ecole pratique de Massage et de Magnétisme.*

Cet ouvrage, avec deux sous-titres différents, est divisé en deux parties indépendantes, et chaque partie comprend deux volumes in-18 reliés. Prix de chaque volume. . . . . 3 fr.

1° Physique magnétique, avec Portrait, Signature autographe de l'Auteur, Têtes de chapitres, Vignettes spéciales et 56 Figures dans le texte.

La *Physique magnétique* est un véritable traité de physique spéciale dans laquelle l'auteur démontre que le magnétisme, qui est tout différent de l'hypnotisme, s'explique parfaitement par la *théorie dynamique*, et qu'il n'est qu'un mode vibratoire de l'éther, c'est-à-dire une forme du mouvement.

Des démonstrations expérimentales aussi simples qu'ingénieuses, démontrent que le corps humain, qui est polarisé, émet des radiations, des rayons N, qui se propagent par ondulations comme la chaleur, la lumière, l'électricité, et qu'elles peuvent déterminer des modifications dans l'état physique et moral d'une personne quelconque placée dans la sphère de leur action.

Par une méthode expérimentale à la portée de tout le monde, l'auteur étudie comparativement tous les corps et agents de la nature, depuis l'organisme humain, les animaux et les végétaux, jusqu'aux minéraux, sans oublier l'aimant, le magnétisme terrestre, l'électricité, la chaleur, la lumière, le mouvement, le son, les actions chimiques et même les odeurs. Il démontre ainsi que le magnétisme, qui se trouve partout dans la nature, n'a rien de mystérieux, comme on l'a pensé jusqu'à présent, et qu'il est soumis à des lois que l'on peut réduire à des formules précises.

Avec la polarité pour base, le magnétisme, tant discuté depuis trois siècles, sort de l'empirisme pour entrer dans le domaine de la science positive.

2° Théories et Procédés, avec 8 Portraits, Têtes de chapitres, Vignettes et 55 Figures dans le texte.

Le 1er volume des *Théories et Procédés* expose la pratique des principaux maîtres de l'art magnétique depuis trois siècles. Leur théorie est fidèlement analysée, leurs procédés sont minutieusement décrits, et de longues citations de chacun d'eux sont reproduites. Dans l'*Introduction*, on a idée des frictions, attouchements et autres procédés de l'antiquité puis on étudie les écrits des auteurs classiques; Ficin, Pomponace, Agrippa, Paracelse, Van Helmont, Fludd, Maxwel, Newton, Mesmer, de Puységur Deleuze, Du Potet, Lafontaine.

Le second volume contient la théorie et les procédés de l'Auteur; la théorie des centres nerveux, qui permet d'établir le diagnostic des maladies sans rien demander aux malades; la marche du traitement, des indications précises sur les crises auquel il peut donner lieu, et tous les renseignements nécessaires pour appliquer le magnétisme au traitement des maladies.

Le Traité expérimental de Magnétisme du professeur H. Durville, écrit dans un style concis, clair et parfois poétique, qui amuse autant qu'il instruit, est à la portée de toutes les intelligences. Il constitue le manuel le plus simple, le plus pratique et le plus complet que l'on possède sur l'ensemble de la doctrine magnétique. Il est indispensable à tous ceux qui veulent exercer le Magnétisme au foyer domestique, comme à ceux qui exercent la profession de masseur et de magnétiseur.

Collection illustrée des « Pour Combattre », « Pour Devenir », « Pour Faire », à Un franc le volume.

La Collection des *Pour Combattre*, *Pour Devenir*, *Pour Faire* illustrée de Portraits, Figures, Têtes de chapitres et Vignettes, traitent surtout de la Médecine usuelle du Magnétisme — Bavage N'a'jourd'hui —, des Sciences qui s'y rattachent et de leurs Applications.

Les *Pour Combattre* traitent spécialement de la guérison des diverses maladies par des moyens tirés du Magnétisme, du Massage et de l'Hygiène, qui, presque partout sont gratuitement à la disposition de tout le monde. Après avoir décrit la nature, la cause, les symptômes des maladies, les auteurs expliquent les procédés à employer pour les éviter et les guérir. Elle est médecine de la famille. Avec elle, le mari devient le médecin de sa femme, celle-ci, le médecin de son mari et de ses enfants.

Les *Pour Devenir*, *Pour Faire* constituent de véritables traités techniques, théoriques ou pratiques.

Rédigés dans un style simple et concis, avec des Conseils et des Exemples, ces Ouvrages de Propagande et de Vulgarisation rendront d'immédiats services aux malades, aux médecins et aux chercheurs.

Voici la liste des ouvrages parus :

Pour combattre les Maladies par Suggestion et Auto-Suggestion. Se débarrasser de ses mauvaises habitudes. Prendre de l'énergie et de la Confiance en soi, dominer les autres et éviter leurs suggestions, avec 3 Figures, par H. DURVILLE.

Pour combattre les maladies par l'Application de l'Aimant, 12e édition, avec 9 Portraits et 19 Figures, par H. DURVILLE.

Pour combattre les Maladies par le Magnétisme. Notions essentielles pour ceux qui ont des malades à guérir, avec 5 Fig., par H. DURVILLE.

Pour combattre les Maladies par les Simples. — Étude sur les propriétés médicinales de 150 plantes les plus connues et les plus utiles, d'après une *Somnambule*, avec Notions de thérapeutique et des indications sur les préparations médicinales, par L. A. CAHAGNET, 20e édition, avec Notes biographiques et Portrait de l'Auteur.

Pour combattre les Maladies par le Magnétisme de la Terre et le Magnétisme de la Lumière, avec 1 fig., par H. DURVILLE.

Pour combattre la Mortalité Infantile. — Le Livre des Mères. Conseils de Médecine et d'Hygiène pour la Santé de la Mère et de l'Enfant. Ouvrage couronné au Concours universel de Médecine par le docteur A. GÉRARD, 2e Édition, avec Portrait de l'Auteur.

Pour combattre les Maladies du Cœur. Physiologie, Pathologie, Hygiène, Alimentation, Imperfections, Angine de poitrine, Hypertension, Sénilité, Obésité, avec 8 Figures, par H. DURVILLE.

Pour combattre la Dipsomanie, par H. DURVILLE.

Pour combattre l'Hypnotisme. — Auto-Hypnotisme, Hypnotisme, Magnétisme, Somnambulisme, Œdème, Paralysie, Hémorroïdes, Ulcères, Varices, Phlébite, Tétanos, Hémiplégie, Fièvre typhoïde, Traitement préventif, par H. DURVILLE.

Pour combattre la Paralysie, Anesthésie, Hémiplégie, Paraplégie, Paralysie infantile, Sciatique, Névralgie, Tétanos, par H. DURVILLE.

Pour combattre les Maladies de la **Peau.** — Les Dartres : Herpès, Zona, Eczéma, Acné, Impétigo (gourme), Urticaire, Psoriasis, Pemphigus, Prurigo, Teigne, Favus, Pelade, avec 2 Figures, par H. DURVILLE.

Pour combattre la **Peur**, *la Crainte, l'Anxiété, la Timidité*, Faire cesser les Emotions pénibles, Développer la Volonté et Guérir ou soulager certaines Maladies, au moyen de la *Respiration profonde*, avec 7 Figures, par H. DURVILLE.

Pour combattre la Toux et les Maladies inflammatoires des **Poumons**, *de la Plèvre et des Bronches.* — Rhume, Bronchite, Catarrhe pulmonaire, Fluxion de poitrine, Pleurésie, Phtisie pulmonaire, etc., avec 2 Figures, par H. DURVILLE.

Pour combattre la **Tumeur blanche** (Arthrite fongueuse), par H. DURVILLE.

Pour combattre les **Varices**, l'Ulcère variqueux et le Varicocèle, par H. DURVILLE.

Pour la Liberté de la Médecine. **Arguments des Médecins.** Documents recueillis par H. DURVILLE.

Pour la Liberté de la Médecine. **Congrès de 1893.** Doc. divers.

Pour la Liberté de la Médecine. **Pratique médicale** chez les Anciens et les Modernes, par ROUXEL.

Pour la Pratique du Massage et du Magnétisme par les Masseurs et les Magnétiseurs. **Arguments des Médecins.** Documents recueillis par H. DURVILLE.

Pour la Pratique du Massage et du Magnétisme par les Masseurs et les Magnétiseurs. **Arguments des Savants, Hommes de Lettres, Hommes politiques, Artistes et Notabilités diverses.** Documents recueillis par H. DURVILLE.

Pour le Code **Graphologique.** — *Graphologie élémentaire*, Etude du Caractère et des Aptitudes d'après l'Ecriture, par A. DE ROCHETAL, avec Portrait de l'Auteur et 200 Figures dans le texte.

Pour devenir **Magnétiseur.** — *Théorie et Procédés du Magnétisme*, avec 8 Portraits et 20 Figures, par H. DURVILLE.

Pour devenir **Spirite.** — *Théorie et Pratique du Spiritisme*, Consolation à Sophie. L'Ame humaine. Démonstration rationnelle et expérimentale de son Existence, de son Immortalité et de la Réalité des Communications entre les Vivants et les Morts, par ROUXEL, 2e édit., avec 2 Portraits et 5 Figures emblématiques.

Pour devenir le Magnétiseur. **Hypnotisme.** Analogies et Différences, par A. BERDO, 3e édition, avec 8 Portraits.

Pour devenir Spirite. **Conclusions** d'un Spiritualiste, Exposition de la Doctrine spirite, par le docteur A. ALLIGAULT, avec Notes biographiques, un Portrait et trois Lettres de l'Auteur.

Pour faire le Diagnostic des Maladies par l'examen de l'Oeil, avec 17 Figures, par H. DURVILLE.

Pour devenir Illusionniste. — *Prestidigitation Elémentaire*, avec 15 Figures, par Jean BOIGUE.

Pour connaître sa Pensée. Notes et Documents sur la Télépathie et l'Hypnotisme, par FABIUS DE CHANVILLE, avec Portrait de l'Auteur.

3 7502 017676026
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DE FRANCE