PELMANISME

LES PREMIERS PRINCIPES DU PELMANISME

LEÇON

N° 1

AVIS

Les Manuels de l'Institut Pelman ne peuvent pas être légalement prêtés, donnés ou vendus.

Copyright
Tous droits réservés

PELMANISME

LEÇON I

INSTITUT PELMAN
POUR L'ÉDUCATION SCIENTIFIQUE DE L'ESPRIT
ET LA CULTURE DE LA MÉMOIRE
176, Boulevard Haussmann
PARIS (VIIIe)

LONDRES
DUBLIN
AMSTERDAM
STOCKHOLM

NEW-YORK
MELBOURNE
CALCUTTA
JOHANNESBURG

TABLE DES MATIÈRES

Pages

A l'Etudiant 7

I. — Indications Préliminaires

Ce que Contient le Cours 9
Le Pelmaniste Gagne ! 11
A qui S'adresse le Cours 11
Le Cours est une Discipline 12
Le Cours est Personnel 13
Pas de Feuilles d'Exercices Standard 14
Comment Etudier le Cours 16
L'Attitude Corporelle 16
L'Attitude Mentale 17
Comment Etudier une Leçon 18
Les Exercices de Gymnastique Mentale 20
Vivre en Pelmaniste 21
Entretenir sa Santé 22
Conditions de Santé 23
Quelle Place Occupez-vous dans la Société ?.. 26

II. — L'Inefficience Mentale, ses Causes

Les Tares Héréditaires Peuvent être Compensées 29
Les Méthodes Scolaires sont Défectueuses 30
L'Absence de Discipline Intellectuelle après la Scolarité est Néfaste 31
Les Maladies, Entraves au Progrès 32
L'Age est rarement un Obstacle 33

III. — L'Efficience Mentale

Santé et Dynamisme Mentaux 35
Les Cinq Qualités Fondamentales :
1. La Confiance en Soi 36
2. Le Travail : Le Progrès par l'Effort .. 39
3. La Patience : La Loi d'Effet Latent .. 41
4. L'Organisation du Temps 43
Le Temps Professionnel 44
L'Emploi des Loisirs 46
5. La Méthode 51

IV. — La Vie Psychique
Le Mécanisme de l'Esprit

	Pages
Unité de l'Esprit humain	53
Pulsation et Rythme	54
Niveaux	55
Dans la Vie Quotidienne	56
Tableau Psychologique	
Synthèse Psychique ou Harmonie Mentale	59
Les trois Formes de la Vie Psychique Agissent les unes sur les autres	60
Portée Pratique de ces Analyses	60
A. Le Sentiment est Primordial et Fondamental	63
Le Sentiment ne doit être ni Dédaigné, ni Flatté, mais Cultivé	66
Rapport du Sentiment avec le Développement Mental	67
B. Aux Sources de l'Intelligence : Sensation, Attention et Mémoire	68
C. La Volonté est : Choix, Organisation et Action sous la Lumière de l'Intelligence	70
Pour l'Esprit comme pour le Corps, on Récolte ce qu'on a Semé	70
La Moralité et le Développement Mental	71
Le Mécanisme de l'Esprit et la Puissance Mentale	73

V. — Comment Accroître l'Efficience Mentale

1. Ayez un Intérêt	75
2. Exercez votre Intelligence	76
3. Donnez-vous une Volonté Disciplinée	76
Leur Rôle Conjugué	77

VI. — Comment Rendre votre Mémoire Efficiente

Les Phases de la Mémoire	78
1. Les Impressions	78
2. La Conservation	80
3. La Reproduction	81

VII. — Les Attitudes Mentales

Devant la Vie	83
Elles Mobilisent Tout notre Etre	84
Attitude Mentale et Mémoire	86
Les Bonnes Attitudes d'Esprit	87
Etre Sincère avec Soi-Même	88
Savoir Lire en Soi	89
Ne Jamais Se Sentir Seul	90
Avoir du Cran	91
Oser Prendre ses Responsabilités	92

Pages

Etre Loyal. Avoir de l'Honneur 94
Aimer sa Patrie 94
Avoir Toujours la Curiosité d'Apprendre... 95
Savoir Réaliser 96
Savoir Travailler..... 97
Horaire et Qualité du Travail 98
A Se Rappeler 99
Tableau de Quelques Attitudes Mentales Opposées 100

VIII. — Les Rythmes et le Progrès Mental

Une Philosophie Souriante..... 104
Les Rythmes dans l'Univers 105
Rythme et Magnétisme 105
Rythmes Sociaux 107
Rythmes Economiques..... 108
Rythmes de Nutrition 110
Rythmes Sexuels..... 110
Abstinence et Perversion..... 111
Les Rythmes Psychologiques 112
Rythme d'Observation..... 113
Rythme de l'Attention..... 114
Rythme de la Réflexion..... 115

Conclusions

A quoi Sert la Première Leçon 117
Votre «Moi» Inconnu 118
Pas de Défaillances 119
A l'Œuvre 120
Exercices I à X ..... 121 à 126
Exercices Spéciaux pour l'Education de l'Esprit et l'Entretien de la Santé 128
Instructions Spéciales..... 132

A L'ÉTUDIANT

Vous voilà prêt à commencer l'étude et la mise en pratique du Pelmanisme. Abordez-les avec *ardeur* et *loyauté*. De même que des exercices de gymnastique entretiennent la santé et développent les forces, de même nos exercices intellectuels accroissent la puissance de l'esprit. Cette éducation mentale est coopération : vous faites votre tâche, et nous faisons la nôtre. Nous vous prescrivons des efforts et vous guiderons dans leur réalisation. Nous travaillons ensemble. Vous n'êtes pas abandonné à vos propres ressources.

Ce Cours n'a rien de mystérieux. Suivez nos instructions et, comme tant de milliers d'autres personnes, vous en retirerez de multiples avantages. Dès le début, prenez la résolution d'aller jusqu'au bout. Si votre temps est limité, PELMANISEZ un peu chaque jour, si peu que ce soit, pour ne pas rompre la continuité de la tâche entreprise. Tout entraînement doit être poursuivi, en gymnastique mentale comme en gymnastique musculaire.

Comprenez que chaque œuvre de valeur, un beau tableau, une affaire prospère, une invention rémunératrice, a sa source première dans l'esprit. Développez-le, et vous obtiendrez des résultats surprenants. Ce n'est point là un but égoïste. C'est un devoir, envers vous-même, envers votre famille, envers votre Pays.

Peu de personnes se rendent compte qu'un esprit bien développé et actif, un caractère ferme et vigoureux constituent la force la plus importante du monde. L'argent même ne peut y suppléer. Chaque pays, chaque industrie, chaque profession ne demandent qu'à l'accueillir et à l'employer. C'est le « Sésame »

qui ouvre les portes de la meilleure société, la clé de tous les succès.

A moins que vous ne soyez né sous une étoile miraculeuse, votre force mentale est la seule arme avec laquelle vous puissiez livrer les batailles de la vie. Plus elle sera perfectionnée, plus vous serez sûr de vaincre. Physiquement, l'homme est l'être le plus faible de la création, et il aurait été exterminé depuis longtemps, si le développement de son esprit ne lui avait permis de subjuguer tout le règne animal. Maintenant, il n'a plus à disputer sa place aux bêtes. Il n'a plus besoin de chasser pour sa nourriture quotidienne, ni de tendre des pièges pour se vêtir, ni d'établir sa demeure dans des cavernes.

Ses grands rivaux d'aujourd'hui sont les autres hommes, mais il n'a toujours que les mêmes vieilles armes : son esprit et son caractère. Bien que la concurrence ait perdu en rudesse, elle est encore vive parmi nous. Il ne s'agit plus d'avoir la flèche la plus rapide ou la lance la plus longue, mais seulement et toujours le cerveau le plus productif, le plus vigoureux, le plus alerte, le plus équilibré.

Le cerveau puissant qui fit, jadis, un roi de l'homme primitif, fait aujourd'hui le savant, l'artiste, le grand homme d'affaires, le chef. Nous avons tous la même arme. Selon sa qualité, elle conduit à l'échec ou au succès.

LE PELMANISME
EST VOTRE CHANCE DE SUCCÈS

LE PELMANISME

Le Système Pelman
pour l'Education Scientifique de l'Esprit
et la Culture de la Mémoire.

LEÇON I

I. INDICATIONS PRÉLIMINAIRES

Ce que Contient le Cours.

1. *Montrer à l'Elève ce qu'il est, ce qu'il peut, et le mettre en état de pouvoir davantage : voilà l'objet du Pelmanisme.*

Equilibrer harmonieusement toutes ses facultés en vue d'un rendement supérieur, voilà quel doit être le premier souci de l'élève.

Le Cours repose, non sur des notions livresques, mais sur des recherches de psychologie.

Depuis des siècles, des chercheurs ont voulu comprendre la vie intérieure de l'homme, démonter le mécanisme de ses pensées, de ses sentiments, de son activité. Grâce à leurs efforts, cette science, la *Psychologie*, a fait de tels progrès qu'elle peut désormais figurer honorablement aux côtés de sciences aussi évoluées que la Physique, la Chimie, la Biologie. Et de même que ces dernières nous ont permis, grâce à l'utilisation pratique de leurs données théoriques, d'agir efficacement sur les choses

et de révolutionner nos conditions matérielles d'existence, de même la psychologie nous offre, aujourd'hui, des moyens d'action sur l'esprit, capables d'améliorer notre être et notre mode de vie, en nous permettant de mieux utiliser nos aptitudes et d'élargir le champ de nos possibilités.

S'appuyant toujours sur les découvertes les plus récentes, fort d'une expérience de plus d'un demi-siècle, l'Institut Pelman a élaboré un système complet d'entraînement mental qui répond à toutes les exigences de la pensée, de la sensibilité, de l'action, de la profession, de la vie.

L'expérience l'a inspiré, le confirme et permet de le perfectionner sans cesse. Un succès constant en a démontré la réelle valeur pratique.

Pour qu'il puisse être suivi sans difficulté, par toute personne de bonne volonté, on en a exclu les termes techniques superflus.

Le Cours comporte 12 leçons. On y apprendra, entre autres ressources, à :

Observer ;

Se souvenir ;

Cultiver ses sens, surtout la vue et l'ouïe ;

Concentrer son attention et fortifier sa volonté ; discipliner sa sensibilité, maîtriser ses tendances ;

Développer l'énergie, l'esprit d'entreprise, la confiance en soi-même, la force de caractère ;

Utiliser le pouvoir de la suggestion et l'autosuggestion ; savoir guider et dominer son esprit subconscient ;

Comprendre et utiliser les principes de l'association logique des idées ;

Pratiquer l'analyse et la synthèse ; réduire une proposition ou un problème à sa plus simple expression ; combiner des idées, en créer de nouvelles ;

Etablir pour n'importe quel sujet un plan d'études adapté à chaque situation individuelle ;

Acquérir de bonnes méthodes de pensée, de travail et d'action ;

Adopter certaines attitudes d'esprit qui facilitent le travail et assurent le succès, quelle que soit la profession de l'élève ;

Obtenir ou conserver un cerveau et un esprit sains, lucides, vigoureux ;

Réaliser toute sa personnalité.

Le Pelmaniste Gagne!

2. S'agit-il de trouver une place ? de s'élever dans la hiérarchie sociale ? de surclasser un concurrent ? de franchir de pénibles épreuves ? Le Pelmaniste y est préparé, et il mène son combat avec la certitude du succès.

S'agit-il pour lui de remettre en forme des facultés atrophiées ou engourdies : mémoire, volonté, imagination créatrice ? Il a tôt fait de tout rétablir, et d'acquérir en ces domaines une efficience remarquable.

S'agit-il enfin d'enrichir sa vie intérieure et son esprit, afin de tenir brillamment sa place parmi les autres hommes ? de se créer des fréquentations utiles dans les milieux qui lui semblaient inaccessibles ?

Le Pelmanisme sera son meilleur atout, car il lui aura donné la confiance, l'aptitude à concevoir des idées originales, la force de les réaliser, la psychologie nécessaire pour aborder et cultiver ses relations.

Personne ne gagne toujours à tous les coups. Le Pelmaniste gagne habituellement et ne perd jamais, car s'il commet des erreurs, elles lui profitent [1].

A qui S'adresse le Cours.

3. Nous nous adressons également aux deux

(1) Nous insistons sur la valeur du Cours, non par besoin de propagande, mais pour vous faire participer à notre foi en la méthode Pelman et stimuler votre zèle.

sexes, à tous les âges, à toutes les conditions : chaque être humain n'est-il pas aux prises avec la même tâche : conquérir et assurer sa place au soleil, se développer, avoir une vie meilleure, des joies plus nombreuses, réaliser son idéal ?

Comme l'apprentissage de la vie ne s'enseigne pas dans les écoles, les intellectuels n'ont, d'ordinaire, pas moins besoin de notre direction que les hommes d'affaires ou les travailleurs manuels. Qui peut assurer avoir donné à tous ses moyens leur rendement maximum, et ne pas pouvoir mieux faire ? Chacun peut et doit profiter du Cours à proportion de ses aptitudes et de ses besoins.

Parmi ceux qui s'adressent à nous, beaucoup furent élèves de l'enseignement secondaire, ou supérieur ; mais ce ne sont pas ceux qui ont le moins besoin de ranimer leur enthousiasme, et plus d'un n'a jamais *exercé méthodiquement* son esprit d'observation, sa mémoire, son jugement, son imagination créatrice, sa volonté. D'autres, sans avoir bénéficié de la culture classique, sont arrivés à des postes importants ; mais il leur manque l'art de travailler avec méthode ou de se fatiguer moins ; ils se laissent submerger par leurs occupations à un âge où diminue l'élasticité du corps et de l'esprit.

Quant à ceux qui, jusqu'à ce jour, ont peu obtenu d'eux-mêmes, nous les ferons progresser de mois en mois et devenir *quelqu'un*.

Le Cours est une Discipline.

4. On peut posséder les plus savantes connaissances, l'esprit le plus subtil, l'intelligence la plus brillante, et appliquer avec fruit le Pelmanisme.

D'ailleurs, il n'est pas tant une étude, ni même un apprentissage, que l'adoption quotidienne d'une discipline raisonnée, d'une mé-

thode de pensée, de travail, d'action, de maîtrise de soi.

L'être le mieux doué qui se bornerait à parcourir du regard, en sautant des pages, nos douze petits manuels, n'en tirerait rien de plus qu'un esprit non exercé. Il ne comprendrait même pas la valeur du cours. Il s'agit de réformer *procédés de travail* et *habitudes* : cela ne se fait pas sans application.

Un individu même fort intelligent et cultivé peut se révéler nerveux, irritable, distrait, sans persévérance, ni sens des réalités. Supposez qu'il veuille s'affranchir de la nervosité. Son intelligence ne lui suffira pas : on peut dire d'elle aussi qu'elle sert à tout, mais ne suffit à rien. Le mieux qu'il pourra faire, peut-être, pour se calmer, sera de compter matin et soir, lentement et un à un, 3.000 haricots. Ne souriez pas. Nous avons voulu simplement vous prouver, par cet exemple, que rien ne s'obtient sans exercice, sans discipline, si capable soit-on.

Pour nous suivre, et tirer parti du Pelmanisme, vous devrez faire des efforts quotidiens, et joyeusement consentis. Il ne faudra pas tourner une page avant de l'avoir relue et même commentée, si simple qu'elle vous paraisse. Il ne faudra pas escamoter nos exercices.

Le Cours est Personnel.

5. Ce Cours, qui s'adresse à tout le monde, s'adresse, cependant, en particulier, à *vous*.

Les lois de l'esprit étant les mêmes pour tous les hommes, un cours consacré à les faire connaître convient à quiconque. Vous avez besoin de ne pas ignorer ce que chacun doit savoir.

Mais le Pelmanisme s'adresse aussi à *vous*. en tant que vous êtes différent de tout autre. Non seulement vous y trouverez les conseils qui vous conviennent personnellement, mais l'impersonnalité du Cours sera compensée par

les conseils écrits ou oraux que nous vous donnerons selon vos besoins ou votre caractère. Nous ne demandons qu'à remplir, dans l'intérêt de nos adeptes, le rôle si attachant d'amis et de conseillers.

Cette attitude est l'une des originalités du Pelmanisme ; elle le distingue heureusement de tout enseignement scolaire ou livresque.

Vous trouverez dans nos Leçons et Exercices tout ce qui importe à votre efficience personnelle. Les accommodations individuelles seront apportées par les psychologues correcteurs. Que l'Etudiant, non seulement travaille avec toute la sincérité dont il est capable, mais encore confie à ses professeurs, considérés comme amis, l'aveu de ses lacunes, faiblesses et besoins. La discrétion est pour nous une *règle absolue*, car nous sommes liés par le secret professionnel ; et notre sollicitude ne vous fera jamais défaut.

Vous acquerrez peu à peu les moyens d'adapter vous-même nos leçons à votre cas particulier. Quand on connaît bien les lois précises et souples de la psychologie, on sait aussi se conduire soi-même et résoudre la plupart de ses difficultés personnelles.

Pas de Feuilles d'Exercices Standard.

6. L'homme penche vers ses instincts, ses tendances, comme le ruisseau cherche une pente. Ses instincts sont primitifs : manger, boire, dormir. L'effort s'impose à lui, dans la Société, pour satisfaire ses besoins et sa vanité, mais aussi par curiosité intellectuelle et désintéressement. L'effort s'impose à lui, plus encore, pour répondre aux aspirations les plus hautes vers l'art, la science, le pouvoir.

Au cours des siècles, l'individu s'est trouvé pris dans un réseau de conventions, de dogmes,

de morales, de lois, au sein d'une vie en commun forcément unificatrice.

D'où une humanité standardisée, puissamment stylée au travail collectif. Mais si vous prétendez « vous élever », améliorer votre sort, créer du nouveau, il faut, dans toute la mesure du possible, et surtout en dehors de votre profession, vous opposer à votre propre standardisation.

Luttez contre le courant massif de la médiocrité. Devenez différent des autres. Soyez vous-même. Votre personnalité apparaîtra et se précisera à travers vos feuilles d'exercices. Ne vous croyez pas tenu de répondre comme un écolier. Votre âge, votre expérience, vos perceptions personnelles, vous autorisent à ouvrir un dialogue avec nous, en exprimant, avec la plus grande franchise, vos réactions les plus spontanées.

Une feuille d'exercices n'est pas un pensum. C'est une vivante manifestation de vous-même. Nos professeurs seront vos interlocuteurs. Ils auront aussi la franchise que même votre meilleur ami ne se permettrait pas.

Quelle ne serait pas la force d'un homme qui aurait l'avantage d'entendre tout ce que l'on dit de lui... et de savoir tout ce que l'on pense sur ses défauts, ses qualités, ses actes ! Mais chacun n'a que des idées approximatives en ce domaine. Pourtant la connaissance de soi-même est à la base de tout progrès et de toute réussite.

Mais ne faites pas comme cette femme vaniteuse, qui brisa son miroir parce qu'il ne reflétait pas d'elle-même une image assez belle et flatteuse ; ne suspendez pas vos efforts, n'écartez pas nos leçons et exercices, s'ils vous révèlent quelques-unes de vos faiblesses. Car, s'il est difficile, en dépit de tous les Instituts de beauté, de se donner une splendeur dont la nature ne nous a pas gratifiés, il est possible, il est aisé, il est utile, d'acquérir ou de développer des qualités mentales et vaincre des défauts

de caractère. Ce Cours n'est pas seulement le miroir qui vous révèle à vous-même, il est aussi le guide qui vous conduit vers une plus grande force mentale, il est un entraîneur averti et énergique.

Comment Etudier le Cours.

7. Au reçu de votre inscription et de vos réponses à notre Questionnaire, nous vous avons remis **nos premiers conseils** que vous devrez appliquer pendant quelques mois. Vous appliquerez parallèlement les principes des premières Leçons. Prenez garde de ne pas céder à la curiosité, et mettez la Leçon II de côté jusqu'à ce que vous ayez bien assimilé la Leçon I, et envoyé à l'Institut la Feuille d'Exercices correspondante. N'émoussez pas l'intérêt de chaque Leçon : son étude et sa mise en pratique auraient pour vous moins d'attrait.

L'Attitude Corporelle.

8. L'étude du Cours est un travail qui s'ajoute généralement au travail professionnel.

Donc, autant de façons de l'aborder qu'il y a d'élèves. Chacun se trouve en face d'un progrès à faire. Selon sa volonté, ou, à défaut, son désir de réussir, il ira brillamment jusqu'à la douzième leçon, ou s'arrêtera en chemin.

L'horaire rigoureux, le temps chronométré, sont le fait de gens déjà parvenus à une belle maîtrise d'eux-mêmes. La plupart du temps, la montre joue son rôle sporadiquement. Tous, nous connaissons les « coups de collier » et les dépressions soudaines. Mais on Pelmanise n'importe où, n'importe quand, dans l'autobus, en attendant le déjeuner, en famille, dans l'exercice de sa profession surtout.

A mesure que vous avancerez, vous ne vous rendrez même plus compte que vous Pelmanisez. Vous le ferez naturellement, car vous serez

transformé. Il serait opportun, dans le cas où vous ouvririez vos livrets le soir, que leur étude fût précédée d'une « mise en forme corporelle ». On recommande à l'Etudiant de se laver le visage, les mains et, si possible, de prendre une douche, de préférence à l'eau froide, non seulement comme délassement et comme réaction physiologique, mais aussi comme réaction psychologique. Cet acte si simple suscite une renaissance de l'activité. On se donne ainsi, le même jour, une deuxième matinée ; peu à peu l'habitude s'établit d'une sorte de *renouvellement de soi*. L'euphorie succède à la lassitude ou à l'ennui.

Il ne sera pas mauvais non plus de se « mettre à l'aise », en portant un col mou par exemple, et en revêtant un costume plus ample, qui donnera libre jeu à la circulation du sang.

Mais l'étude du matin, si l'on dispose d'une demi-heure, après la culture physique et une toilette soignée, donne de meilleurs résultats encore que celle du soir. Car le soir, nous sommes tous un peu congestionnés, notre système nerveux a été soumis à toutes sortes d'excitations. Préparez-vous à étudier dans le calme et le bien-être. Ne vous tassez pas dans un fauteuil, ne vous courbez pas sur une table ; adoptez une attitude de confort et de liberté, conciliant à la fois l'aisance et l'application.

Nos petits livres sont rédigés de façon à pouvoir être utilisés, même pendant quelques instants furtifs. Cependant, mieux vaut les méditer dans une ambiance favorable. Il faut que vous les lisiez avec intérêt afin de réagir à leur enseignement ou à leurs suggestions.

L'Attitude Mentale.

9. L'un des buts du Cours est l'épanouissement de la personnalité. Vous devez donc vous

dire en commençant : « Je désire m'améliorer, diminuer mes défauts, augmenter mes qualités ; ce que je lis et apprends ce soir ou ce matin va concourir à mon succès ». Ne travaillez qu'autant que vous êtes maître de votre attention ; n'absorbez qu'autant que vous vous sentez capable d'assimiler.

Peu à peu, votre pouvoir d'absorption augmentera, en même temps que diminueront les risques d'incompréhension. En cas de fatigue ou de surmenage, vingt minutes par jour suffiront d'abord ; si possible, ajoutez peu à peu des périodes de cinq minutes. Le mieux serait que vous puissiez disposer d'une heure par jour pour la méditation des Leçons et l'exécution des Exercices ; ajoutez-y les moments de la journée où vous pourrez *appliquer nos principes*. Ne forcez pas. L'entraînement mental doit être aussi lent, continu, méthodique qu'un entraînement sportif. Il doit être pour vous, non pas une obsession, mais un plaisir, un stimulant.

Quoique relativement simples, nos principes doivent être bien compris, et utilisés à bon escient. Appliquez-les d'abord à une certaine catégorie d'activités, puis à toutes les autres, de manière que le Pelmanisme devienne pour vous un mode normal et naturel de concevoir vos actes et de traiter toutes les circonstances de votre vie, sans porter atteinte à votre originalité.

Comment Etudier une Leçon.

10. Ne parcourez pas la Leçon d'un trait comme vous le feriez d'un roman, mais prenez les paragraphes l'un après l'autre, et méditez-les sérieusement.

Considérez d'abord le titre du paragraphe, et cherchez les idées personnelles qu'il fait naître en vous. Lisez alors le texte, et vérifiez-en l'accord avec vos propres réflexions.

A chaque page vous devez trouver ce qui vous convient ; une raison d'espérer en l'avenir et d'être joyeux.

A mesure que vous avancerez, nous serons plus brefs, plus exigeants. De plus en plus nous procéderons par exercices et exemples. Les introspections du début feront place à de vigoureux plans de vie et d'action.

Pour l'instant, il s'agit de « déblayer » et de *comprendre*. Analysez sans amertume vos erreurs et vos déficiences. Découvrez, utilisez toutes vos capacités.

Posez-vous à chaque page ces mêmes questions :

Quels principes et conseils me sont enseignés ? Même s'ils ne sont pas nouveaux pour moi, en ai-je fait jusqu'ici une application suffisante ? Quelles erreurs aurais-je évitées si j'en avais tenu compte ? Quel pouvoir vais-je y gagner ? Quels défauts puis-je perdre, quelles qualités acquérir ? Et quels bénéfices attendre de l'application de tel principe Pelmaniste, tant pour ma profession que pour ma vie privée ?

Dégagez les idées les plus importantes et, chaque fois qu'il vous vient un commentaire à l'esprit, notez-le immédiatement sur une feuille de papier que vous rapporterez à la page même qui l'a suscité. La plus brillante idée est souvent la plus fugace. Ne dites pas : « Je noterai tout à l'heure » ; tout à l'heure, vous ne vous en souviendrez plus. N'importe où, prenez le temps d'écrire ce que vous apercevez d'important. Une page de notes permet de juger l'homme. Ayez donc toujours dans votre poche ou dans votre sac un carnet et un crayon.

Le cas échéant, notez vos doutes ou vos objections, dont vous pourrez nous faire part : laissez une bonne marge à votre feuille pour nos réponses. Car nous ne voulons pas vous traiter en élève, mais en collaborateur ; votre

travail ne doit pas être mécanique, mais intelligent et actif.

Etudiez et pratiquez une Leçon, dix jours au minimum, si vous avez déjà étudié la psychologie et l'organisation; un mois au maximum. Il est important de ne pas allonger cette durée d'étude. N'attendez pas d'avoir plus de temps. Vous n'en aurez jamais assez. Profitez de celui que vous avez *maintenant* ; peu ou prou. Vous reviendrez sur les Leçons. Elles s'éclairent les unes les autres.

Lorsque la Leçon est achevée, reprenez-la, et lisez seulement les titres de chapitre et de section, de manière à avoir une idée claire et précise de l'armature de cette leçon. Un bon exercice sera de rédiger de mémoire la table des matières.

Vous voici prêt à remplir, livre fermé, la Feuille d'Exercices correspondante. Envoyez-la à l'Institut. Portez alors vos efforts sur la Leçon suivante, sans oublier que régulièrement des révisions s'imposent, tous les trois mois, par exemple.

Les Exercices de Gymnastique Mentale.

11. Ne croyez surtout pas pouvoir profiter du Cours en négligeant les Exercices. Ils visent à remplacer des habitudes moins bonnes par des habitudes meilleures. Certains ont une valeur gymnastique : il faut les exécuter tous tels qu'ils sont prescrits, comme moyens d'assouplissement. En outre, imaginez-en d'autres, du même type, plus adaptés à vos besoins professionnels ou personnels. Ces derniers, que vous aurez conçus à votre usage, vous seront les plus salutaires.

Pour exécuter les *exercices* Pelmanistes, n'attendez pas d'arriver à la page où ils sont placés, vers la fin de la Leçon. Chaque jour vous devez en faire trois ou quatre. Utilisez

vos déplacements, vos moments d'attente. Ils n'exigent que quelques minutes à la fois. Le même type d'exercice peut servir deux ou trois jours.

Vivre en Pelmaniste.

12. Quelque importantes que soient la connaissance des principes ou des conseils pelmanistes et l'exécution des exercices, sachez qu'elles ne produiront les résultats promis que si vous *vivez* en Pelmaniste. Il faut les appliquer au cours de votre profession, de vos études, de votre vie privée.

En constatant le grand nombre d'applications possibles, les nouveaux adhérents pourraient être effrayés. Qu'ils se rassurent. Il ne s'agit, pour aucun d'eux, d'appliquer tous les *conseils* donnés, mais d'en choisir seulement deux ou trois par jour, et de les traduire dans leur comportement de la journée. Ainsi, vous lirez, page 95, que « vous ne devez pas revenir sur le passé pour vous plaindre et récriminer ». Si vous avez tendance à le faire, vous vous surveillerez afin de l'éviter ce jour-là... et les suivants, à condition que l'effort exigé vous coûte peu et ne surcharge pas votre programme d'améliorations intellectuelles et morales. Sinon, vous le remettrez à plus tard.

Ne répétez quotidiennement que les exercices les plus utiles pour vous, par exemple ceux qui concernent la timidité, si vous êtes timide ; tenez compte, les autres jours, de nouveaux conseils, ceux du jour.

« Comment retiendrai-je ce que je n'aurai appliqué qu'une fois ? » penserez-vous peut-être. Rassurez-vous, tout cela se retrouvera les jours suivants sous une autre forme. Certains avis, d'ailleurs, sont d'application si facile, qu'il suffit de les avoir lus une fois pour ne jamais les oublier, et pour les mettre en œuvre quand l'occasion se présente.

Selon vos capacités, vos faiblesses et le temps dont vous disposez, vous n'adopterez réellement qu'une bonne habitude *par semaine*, tout au plus un petit nombre. Peut-être même vous faudra-t-il plusieurs mois pour éliminer une mauvaise tendance.

L'essentiel, c'est que chaque jour vous pensiez, travailliez et viviez en Pelmaniste, d'abord une demi-heure (en plus de l'étude du soir ou du matin qui vous permet d'apprendre la méthode), puis une heure, deux heures, etc...

Ne vous laissez jamais obséder ou angoisser par cette application. Pelman est un *code de vie;* comment ne serait-il pas chargé de prescriptions multiples ? Utilisez les conseils qui se rapportent à vos *difficultés urgentes;* vous tirerez parti des autres conseils tout de suite après, et la vie durant.

Avant d'exposer en détail le programme du Cours, nous devons donner à l'Etudiant des directives générales qui le mèneront à la puissance mentale et au succès. Pour nous, le « succès » ne désigne pas la seule réussite matérielle, mais aussi la réussite morale ; dans les deux cas nos directives sont valables.

Entretenir sa Santé.

13. Le Pelmanisme fournit non seulement une gymnastique de nos facultés, mais une hygiène mentale. L'hygiène va moins loin que la gymnastique, mais elle en précise les bases. Avant d'être fort et souple, il faut être *sain.* C'est-à-dire exempt de toute contamination venant du milieu extérieur, et mis en garde contre les dangers de contagion. Nous engageons nos disciples à ne pas se faire un souci obsédant des tares dont ils peuvent être porteurs, car nous sommes héritiers de quelques malades, mais aussi de *beaucoup* de parents tout à fait normaux, et nous pouvons, d'ordinaire, faire

plus ou moins fonds sur notre bagage héréditaire selon que nous vivons plus ou moins sagement.

Sommes-nous maladifs ? Mettons-nous sous la surveillance d'un médecin de médecine générale (bien plutôt que d'un ou deux médecins spécialistes, qui ne considèreraient qu'un aspect de notre santé). Mais aussi devenons, dans la mesure où ce n'est pas utopique, notre propre médecin, par une vigilance prudente, aussi éloignée de l'insouciance que d'un examen constamment anxieux de notre vitalité. A partir de 40 ans, ne restons jamais plus d'un an sans nous présenter à notre médecin, même à notre dentiste ; ce sera, soyez-en sûr, de l'argent bien « placé ». Dix ans après, triplez la fréquence ! car les années ont une valeur plus que triple. Il y a une bonne part de vérité dans cette boutade que nous vous rappelons : « L'homme ne meurt pas, il se tue. »

L'efficacité des exercices et des méthodes pelmanistes sera plus certaine chez quelqu'un jouissant d'une santé normale que chez un demi-malade. Réciproquement, la pratique du Pelmanisme maintiendra ou rétablira chez un sujet cette santé normale que l'on perd avec tant de facilité, soit par appréhension de tomber malade, soit par divers excès qui ruinent l'organisme. Il n'y a pas de limite assignable d'avance à l'excellente influence que le mental peut exercer sur le physique ; au lieu de subir comme pénitence ou corvée le régime médical qui vous sera prescrit, « prenez-le bien », pour qu'il vous soit vraiment salutaire.

Conditions de Santé.

14. A ceux qui ne sont astreints à aucun traitement médical, nous conseillons de la façon la plus expresse :

a) une alimentation variée, appropriée à leur tempérament. Le médecin, plus que votre ins-

tinct, y doit pourvoir. Ne croyez pas que toute cuisine soit nourrissante, et sachez que quelques-unes le sont trop. L'abus des farineux et des substances azotées vous exposera aux dangers de la pléthore ; l'abus de certains légumes, qui ne vous apportent que de rares vitamines parmi beaucoup d'eau, vous laissera famélique. A 20 ans, on néglige les règles de l'hygiène alimentaire. Les jeunes ouvrières prétendent se nourrir avec un peu de saucisson, l'apprenti avec du pain, un œuf dur et un « demi ». Cela suffit exceptionnellement, mais ce n'est pas un régime raisonnable. Il faut plus et mieux, plus de temps et plus de frais, sinon l'on perd ce bien suprême, et dès la première jeunesse : la résistance physique. Les maladies atteignent plus de jeunes que de vieux. C'est mal comprendre son intérêt que de rester le ventre creux pour se payer le cinéma ou l'entrée au bal. Tromper sa faim en buvant, c'est un désastre pire encore.

b) de l'exercice physique, surtout respiratoire. Voilà pourquoi nous indiquons, dans chaque Leçon, des assouplissements destinés à ceux de nos adeptes qui ne suivent aucune méthode particulière, et qui ne s'en voient interdire aucune. Le Français moyen reste, à cet égard, fort en deçà de la plupart des peuples voisins. Il ne s'intéresse guère au sport comme moyen de santé au bénéfice de tout le monde, mais pour des compétitions spectaculaires entre champions, chose trop vaine hélas ! Chaque garçonnet, à moins d'extrême faiblesse, devrait s'affilier à une Société scoute[1], et même chaque fillette. La jeunesse obtiendrait par là, non seulement quelque résistance physique, mais de la souplesse et un tonus vital supérieur, excluant, et le refoulement des timides, et la pusillanimité des timorés. Ajoutons que la gymnastique la plus pratiquée dans les écoles demeure musculaire. Plus souhaitables encore et moins susceptibles de contre-indications,

(1) Ou sportive.

voyez les exercices respiratoires donnés à la fin de nos livrets.

c) l'art de se reposer. Art difficile et que ne soupçonnent pas... les paresseux. Ceux-là ont besoin, même pour se bien porter, non de repos, mais de travail. Mais ceux qui travaillent, donc les Pelmanistes, doivent savoir se détendre, puisqu'ils apprennent à se « tendre », et se refaire, puisqu'ils admettent qu'il faut se dépenser. Cela suppose qu'on a ménagé ses nerfs, car les surmenés n'arrivent pas à se reposer, ou n'y parviennent qu'après désintoxication et préparation mentale. Divers moyens : se fatiguer davantage, pour obtenir un sommeil réparateur ; s'user moins, en intercalant des détentes parmi les tensions, des diversions parmi les occupations, mais sans anarchie, sans désordre, par volonté sage ; à certains moments, non pas n'importe quand. Cela rejoint ce que nous disons ailleurs à propos des loisirs, qui ne sont pas un luxe, mais une nécessité.

d) une authentique *sagesse sexuelle.* Les gamins veulent, comme le troupier ou le fonctionnaire, griller des cigarettes. L'adolescent rêve de vivre une vie d'« adulte », comme si elle devait lui donner accès à des joies ensorcelantes. Qu'il garde le plus longtemps possible cet ardent espoir, pour ne le réaliser que dans ce qu'il a de noble, non dans ce qu'il a d'avilissant. Ceux qui ont trop tôt connu le « secret de Polichinelle », loin d'être les plus heureux, sont grandement à plaindre. Anticiper sur les phases normales de la vie nous jette dans la ruine spirituelle, autant que de refuser la vie [1] quand telle ou telle phase en est survenue. Chez le garçon, comme chez la fille, la préparation au mariage doit prendre *des années*, non quelques jours ou quelques instants, car c'est chose grave, et dont dépend toute une existence. Maladroits et stupides, ceux qui ne voient dans l'acte le plus solennel qu'un geste sollicitant,

(1) Sauf pour des motifs supérieurs, religieux ou autres.

mais sans importance. Les médecins ont ici leur conseil à donner, mais au moins autant les mères, qui peuvent, sur ce point, se faire écouter non seulement de leurs filles, mais de leurs fils ; ceux-ci, bien sûr, étant éclairés aussi par le père. Et que les jeunes gens aillent plutôt, sac au dos, à la campagne, chantant et riant, que chez le bistro, au bar « mondain » ou au cinéma.

Le chapitre VIII, sur les rythmes, complétera ces indications.

Quelle Place Occupez-vous dans la Société?

15. D'abord déterminez la place la plus exacte que vous occupez dans la Société.

Puis, sachez si vous êtes curieux et ouvert aux sollicitations intéressantes.

Enfin, examinez-vous sans faiblesse : prenez conscience de vos défauts et de votre valeur. Appréciez votre dynamisme. Contrôlez votre façon de penser, de travailler et de réaliser.

La naissance, le travail, éventuellement le mariage vous ont placé à un endroit précis, au sein d'une Société particulière qui a ses lois.

Vous appartenez, semble-t-il, à une classe déterminée, étrangère à ses voisines ; vous y jouez votre rôle et jugez, comme elle juge, de la vie et de la pensée.

Essayez de délimiter « votre place actuelle »....

Nous disons *actuelle*, car dans la Société, comme dans l'Océan, il n'existe pas de point fixe. Vous évoluez. Vous progressez. Vous participez aussi à une énorme gravitation qui peut vous placer aujourd'hui à la tête d'une affaire commerciale ou industrielle, ou vous lancer demain avec un numéro matricule dans une guerre, au bout du monde.

L'instruction détermine-t-elle les limites d'une caste ?

Sûrement pas, car elle ne suffit pas à donner du goût, du sentiment, ni la connaissance des hommes, ni même un esprit d'envergure. L'instruction est un capital qu'il faut rendre productif. Elle met à la jeunesse « un pied à l'étrier », mais elle ne lui assure aucun poste, aucune victoire.

La richesse est-elle à la base du cloisonnement social ? Mais on est toujours le riche de quelqu'un, et le pauvre d'un autre. Et, parmi les grands fortunés, il en est de rustres, de dégénérés, de malades. La richesse sans la santé, sans quelque sagesse et loyauté, ne peut en aucune façon constituer un critérium social.

L'éducation peut-elle séparer et parquer les individus ? Avec du tact, on se présente honorablement partout. Mais il ne suffit pas de se présenter : les bonnes manières peuvent n'être qu'une façade pour la plus vilaine âme.

Ce qui vous situe, bloqué ou mobile parmi la société, c'est VOUS. Vos barrières sont en vous. Vos libertés et votre expansion aussi.

Dans le pacte que vous a proposé la vie, vous vous êtes inconsciemment tracé vos limites et vos horizons. Vous vous êtes casé dans la société, tant bien que mal, selon votre combativité et vos acquisitions ou vos héritages intellectuels et moraux, autant que matériels. Si vous vous sentez à l'étroit, n'en accusez pas vos voisins. Il ne tient qu'à vous de lever le camp et d'aller vous installer plus loin.

Sous Napoléon III, quand on décida de reboiser les Landes, des concessions de sable furent attribuées à ceux qui en faisaient la demande. Les propriétés se mesuraient à la voix. Votre domaine commençait à l'endroit où vous n'entendiez plus hurler les voisins. Chacun restait alors, seul en plein ciel, et le rude travail de l'ensemencement succédait aussitôt à la prise de possession.

De cette colossale entreprise collective, chacun savait que le rapport serait lointain, voire problématique. Un pin n'abandonne sans danger une partie de sa résine qu'à 25 ou 30 ans. Entre temps, il fallait drainer, débroussailler, élaguer, sans penser à la sécheresse, au feu et au vent. Mais, aujourd'hui, les fils de ces pionniers possèdent les plus grosses fortunes du littoral.

Cet exemple est plein d'enseignement. Au lieu de jalouser ceux qui ont assis leur fortune sur un travail tenace et longtemps ingrat, haussons-nous parmi eux en œuvrant avec persévérance. Cela ne veut pas dire que vous deviez attendre un tiers de siècle pour vivre décemment, mais il n'y a que les insensés pour réclamer l'impossible. Impossible de se situer dans l'élite sans s'être instruit, au moins par soi-même, et sans avoir fourni de l'effort. Certes, le favoritisme (politique ou autre) existe, mais combien de temps dure-t-il ?

Si les différences sociales sont un fait, elles s'accentuent plus encore dans l'imagination des gens, et par leur mollesse. Doué d'obstination, vous pulvériserez la petite clôture qui vous sépare des plus grands. Et cela sans haine.

A quelle classe sociale appartenez-vous ?

Déjà à celle que vous espérez atteindre.

II. L'INEFFICIENCE MENTALE SES CAUSES

1. Trop de gens restent inférieurs à eux-mêmes. L'expérience les enrichit peu. Leurs capacités ne s'épanouissent pas. Ils ne réalisent rien d'intéressant. *Ils sont inefficients.*

L'inefficience mentale se manifeste dans la vie sous toutes sortes de formes, les unes temporaires et superficielles, les autres plus graves : toutes sont guérissables si, d'une part, on en supprime les causes, si, d'autre part, on soumet son esprit à un traitement approprié. Nous n'indiquons ici que les causes les plus générales ; les autres apparaîtront au chapitre des attitudes mentales et dans toute la suite du cours.

Les Tares Héréditaires Peuvent être Compensées.

2. Quels que soient les désavantages dont un homme normal ait à souffrir de par son hérédité, il peut être sûr que ses succès futurs dépendent surtout de lui-même. Certes, il est bon d'être issu d'une famille saine ; mais n'oubliez pas que les influences ancestrales qui agissent sur vous sont extrêmement nombreuses et complexes, et qu'aucune fatalité ne vous astreint à « hériter » plutôt de tel ancêtre que de beaucoup d'autres. Ne soyez pas obsédé par l'idée de l'hérédité fâcheuse que peut-être vous avez dans votre lignée. Soyez *vous-même*, par votre activité propre. Faites-vous personnel et autonome, par votre décision à vous. Regardez-y à deux fois avant d'imputer à vos parents la responsabilité de défauts que vous avez

peut-être acquis ou renforcés. Et même s'il y a des présomptions que vous deviez à vos ascendants votre faiblesse de mémoire, ou telle autre imperfection intellectuelle, ayez à cœur, vous, d'y parer par une saine discipline qui vous permettra de transmettre à vos enfants, le cas échéant, une hérédité meilleure. Songez aussi que vous pouvez aussi bien avoir hérité vous-même de plus d'avantages que d'inconvénients. Mais que cette pensée ne vous retienne pas de faire ce qui dépend de vous, ce qui est en votre pouvoir.

Les Méthodes Scolaires sont Défectueuses.

3. Malgré les efforts de la pédagogie moderne, l'école elle-même est une cause importante d'inefficience mentale. La recherche de résultats rapidement obtenus, l'accumulation de connaissances disparates pour le seul but de s'en souvenir le jour de l'examen, la séparation plus ou moins artificielle de la vie scolaire et de la vie familiale et sociale, l'enseignement des faits et non pas des méthodes de travail, sont autant d'inconvénients qui atrophient, chez la jeunesse, les facultés intellectuelles. A tous ses degrés, l'enseignement donne des connaissances, mais ne développe pas systématiquement les aptitudes.

Insuffisantes au point de vue intellectuel, les méthodes scolaires le sont peut-être encore davantage, quant à l'éducation de la sensibilité et de la volonté. Chez les jeunes gens, c'est à peine si elles éveillent le sentiment esthétique. Et combien peu elles cultivent en eux les indispensables qualités d'énergie, de décision, d'initiative dont ils auront plus tard si grand besoin !

Comme elles ne développent pas nos diverses facultés, *a fortiori* n'opèrent-elles pas le développement harmonieux de l'esprit. Elles ne préparent donc pas directement à la vie active.

Le Pelmanisme a pour but de remédier à ce défaut fondamental : aux jeunes garçons et aux jeunes filles, il apprend à considérer du point de vue de l'adulte, non de l'enfant, le cycle de leurs études ; il enseigne à grouper les faits autrement que d'après leurs formes extérieures, à en chercher le sens et les rapports internes ; à préparer des examens non seulement en vue d'un diplôme, mais de manière que les connaissances acquises puissent être utilisées plus tard, dans les diverses circonstances. Bref, le Pelmanisme est le Fil d'Ariane qui permet de se guider dans l'obscur et complexe Labyrinthe des faits, et dans la lutte pour la vie. Et surtout il « entraîne » toutes les facultés afin d'augmenter les aptitudes dans un développement harmonieux de tout l'être.

L'Absence de Discipline Intellectuelle après la Scolarité est Néfaste.

4. Malgré ses imperfections, l'enseignement public, à tous ses degrés, confère un certain maniement des mots et des idées. De plus, l'autorité du maître impose certaines habitudes d'attention ; la crainte des punitions et la nécessité de passer des examens développent la mémoire.

L'important, pour réussir dans la vie, est de conserver et d'augmenter le bénéfice de l'entraînement scolaire. Or, le plus souvent, quand les années d'école sont finies, l'adolescent cesse cet entraînement ; de sorte que l'absence de discipline devient l'une des principales causes de l'inefficience mentale.

Hors des heures consacrées aux occupations quotidiennes, les jeunes adultes n'ont personne pour guider et organiser leurs efforts ; la lecture même, telle qu'ils la pratiquent, satisfait la curiosité sans cultiver méthodiquement l'intelligence. L'âge adulte est trop souvent celui

où l'on ne veut plus recevoir aucune leçon, non seulement d'autrui, mais même des faits de l'expérience. Aucun préjugé ne fait plus de mal à l'humanité. Faut-il s'étonner, après cela, que bien des hommes et des femmes de 25 ans se trouvent incapables de concentrer leur pensée ? Ils ont renoncé à la discipline mentale que l'école avait pu leur inculquer, et ont contracté de mauvaises habitudes intellectuelles.

Le Pelmanisme, au contraire, professe que l'éducation doit durer autant que la vie ; qu'il faut chercher partout des occasions de s'instruire ; et, plus encore, qu'à tout âge une discipline mentale est nécessaire, comme est nécessaire une hygiène corporelle. L'absence de règle, prise à tort pour une émancipation, n'est que dissipation, et ne produit qu'impuissance. Seuls vont loin les hommes qui s'imposent une discipline volontaire alors qu'ils n'ont plus l'âge d'en subir une, soit du maître d'école, soit de l'autorité militaire. Pensez-y.

Les Maladies, Entraves au Progrès.

5. Les maladies, et particulièrement celles qui sont d'origine nerveuse, peuvent, dans certains cas, devenir une cause d'inefficience mentale. L'attention et la mémoire risquent surtout d'être atteintes. Il sera bon, dans ce cas, de suivre un traitement à la fois mental et physique, en agissant avec prudence, sans précipitation et sans s'abandonner au découragement. Il ne faut pas se laisser impressionner par des suggestions négatives, telles que : « Ma mémoire ne s'améliorera jamais ! » Il ne faut pas, non plus, négliger le corps. Découragement moral et négligence physique sont également préjudiciables aux facultés intellectuelles.

Soyez donc d'abord fermement résolu à vous maintenir en bonne santé : n'oubliez pas que l'hygiène, le régime, la constance dans les soins

physiques requièrent un esprit maître de soi, réfléchi et persévérant ; sachez qu'il n'y a pas de limite à l'influence salutaire qu'exerce sur le physique un moral excellent. Rééduquez ensuite scientifiquement les fonctions défectueuses, en évitant la fatigue, car tout surmenage compromettrait le succès.

L'Age est rarement un Obstacle.

6. Suis-je trop vieux ? — Voilà une question que nous pose, après se l'être posée à lui-même, plus d'un lecteur ayant dépassé la cinquantaine.

La limite d'âge de l'efficience mentale varie avec les individus. Si un homme a négligé, pendant une ou plusieurs dizaines d'années, de cultiver son intelligence, il lui faudra, évidemment, assez longtemps pour remédier aux défauts dont il souffre ; mais il pourra du moins empêcher son esprit d'aller plus longtemps à la dérive ; il est même possible qu'il recouvre une grande partie de ce qu'il avait perdu, et c'est là un résultat que tout homme consciencieux devrait obtenir.

Si, d'autre part, un homme de plus de cinquante ans a conservé une intelligence active, il est fondé à croire qu'il peut encore l'améliorer. Les recherches, sur ce point, ont permis de constater que nombre d'hommes célèbres n'ont produit leurs meilleures œuvres qu'après la cinquantaine. N'est-ce pas vers cet âge que Pasteur se lança dans la médecine expérimentale ? Les principaux travaux de Fabre, le célèbre entomologiste, ne datent-ils pas de sa mise à la retraite ?

Une dame déclara un jour à Emile Boutroux « qu'elle ne croyait pas à l'âge » ; et l'illustre philosophe, écrivant à ce sujet à l'Institut Pelman, assura que, sans nul doute, on attache à l'âge une importance excessive en s'attendant

à voir baisser les facultés intellectuelles vers 55, 60 ou 70 ans.

L'expérience démontre, au contraire, que, si l'on cultive son esprit, le nombre des années a beaucoup moins d'influence qu'on ne se l'imagine.

Moins souple que le jeune homme, l'homme d'âge est, à certains égards, plus apte à profiter de notre méthode, car il est moins exposé aux entraînements ; l'expérience n'est plus un vain mot pour quelqu'un d'assagi par la vie. Si réellement vos facultés « se rouillent » au seuil de la vieillesse, c'est plus que jamais le moment de les « dérouiller » par un exercice méthodique. L'esprit, comme le corps, s'entretient dispos et alerte par une gymnastique appropriée. C'est un mérite essentiel du Pelmanisme, que de faire bénéficier les jeunes de l'expérience des vieux, les vieux de l'ardeur et de la souplesse des jeunes.

III. L'EFFICIENCE MENTALE

Santé et Dynamisme Mentaux.

1. L'individu qui sait ce qu'il vaut réellement, et réalise ce qu'il veut, a une supériorité écrasante sur la foule des indécis et des sceptiques.

Cette attitude de tout l'être, qui se traduit par des gestes aisés et sûrs, par un jugement prompt sur toutes choses, par une riche activité - même si elle se manifeste en des domaines très prosaïques - on ne saurait mieux la nommer que « SANTÉ MENTALE ». Nous définirons les Attitudes Mentales, en montrant leur rôle psychologique, au chapitre VII de cette leçon.

De même que, lorsque vous êtes en santé physique, vous sentez un besoin permanent d'action, de même toute florissante santé mentale vous confère un dynamisme qui se traduit toujours en pensées, idées et travaux efficients.

Nous entendons par *efficience mentale* la puissance d'un esprit souple, éveillé et précis, maître de ses moyens et capable, sans surmenage, d'un rendement maximum. Son importance, évidente pour le chef d'entreprise, l'écrivain, le professeur, l'homme de science, est moins manifeste pour le commerçant, ou celui dont l'activité est surtout physique. Elle est cependant tout aussi réelle. Grâce à l'efficience mentale, quiconque doit étudier comprend mieux et retient plus sûrement ce qu'il apprend : il réalisera ainsi une grande économie de temps qui lui permettra de se consacrer à d'autres travaux. L'homme d'affaires n'en retirera pas moins de profits : la faculté de saisir les plus petits détails, de les garder présents à l'esprit,

de les comparer, de se rappeler les prix, les stocks disponibles, les noms, adresses et particularités des clients, les contrats passés avec eux, lui assurera sur ses concurrents un avantage certain.

En outre, dans toutes les professions, même manuelles, l'efficience mentale fait surgir des idées neuves, nombreuses, fécondes, et c'est elle qui détermine ainsi le succès, car à l'origine de toute entreprise heureuse, il y a une idée.

La simplification dans l'exécution de tâches purement manuelles, résultat de l'*ingéniosité*, est aussi un produit de l'efficience mentale.

C'est enfin grâce à cette efficience que l'idée se traduit en actes et devient œuvre. Pas d'efficience qui ne se traduise en action.

Les Cinq Qualités Fondamentales.

1. La Confiance en Soi.

2. Pour obtenir les résultats dont nous vous parlons, il faut remplir une première condition : avoir CONFIANCE EN SOI.

Avoir confiance en soi, c'est faire preuve d'un optimisme éclairé : il s'agit, non pas de s'aveugler et d'éviter de regarder ses défauts, mais de ne *jamais désespérer de soi-même.*

Rien n'est plus funeste au succès d'une œuvre que de douter de soi et de se défier de ses propres forces. Tant qu'un homme a confiance en lui-même, il peut grimper sans danger le long d'une haute échelle ; mais, s'il a peur, il est pris de vertige et court le risque de tomber.

Evitez au début de juger trop défavorablement vos facultés intellectuelles : elles sont sans doute meilleures que vous ne le pensez. Vous croyez peut-être avoir une mémoire

déplorable, alors qu'elle est normale. Or, une mémoire normale peut beaucoup. En réalité, le défaut dont vous vous plaignez n'est pas imputable à votre mémoire elle-même, mais à l'usage que vous en faites, et à l'éducation que vous lui avez donnée. Soyez persuadé que vous avez l'étoffe nécessaire, et que nous connaissons les moyens qui vous permettront d'utiliser au mieux vos facultés.

Croyez à la possibilité de votre perfectionnement et, lorsque vous constatez une lacune, cherchez à y remédier, sans vous en effrayer. Cette confiance doit être ancrée en vous-même. Elle se justifiera très vite par vos premiers progrès, mais vous ferez d'autant mieux que vous penserez avec optimisme.

Mettez-vous dans les Meilleures Conditions Physiques.

Vous n'ignorez pas l'influence de notre état physiologique sur notre humeur. W. James insiste sur cette influence de l'organisme : « N'expérimentons-nous pas nous-même l'instabilité de notre baromètre intérieur qui monte et descend sous l'influence de causes plutôt viscérales et organiques qu'intellectuelles et sans rapport avec l'estime où nous tiennent nos amis » ?

Cherchez donc à donner plus de vigueur à votre corps. *Surveillez surtout votre état nerveux* ; un nerveux perd facilement le sens des proportions et peut devenir, sans motif, injuste, rancunier ; il gaspille ses forces tant physiques que morales.

La nervosité influe également sur les facultés intellectuelles : elle amène souvent une perte de la mémoire ou de la volonté, parce qu'elle habitue l'esprit à sautiller d'une idée à l'autre, à avoir des impressions faibles et sans valeur. De notre état nerveux dépend notre compréhension du réel. Comment n'interviendrait-il pas pour augmenter ou diminuer notre confiance en nous-même ? On peut apprendre à être calme, posé. Mais il faut savoir se détendre

et contrôler son état affectif. Nous vous y aiderons, mais dès maintenant, notez ce qui influe sur votre « tension nerveuse » et n'usez de stimulants physiques ou mentaux qu'en cas exceptionnels. La confiance en soi, l'efficience *dépendent de l'harmonie entre l'effort à fournir et l'énergie disponible.* Tel travail, qui nous semble impossible le soir, nous paraît très accessible après une nuit de repos. Efforcez-vous de conserver l'euphorie par un sommeil calme ou une détente (promenade, musique). Vous pouvez arriver à une réelle maîtrise de vos forces nerveuses, et serez même capable de « vous dépasser » lorsque ce sera nécessaire, parce que vous n'aurez pas fait du surmenage une habitude.

Adoptez l'attitude corporelle de celui qui a confiance en soi. Vous savez combien l'attitude du corps traduit celle de l'esprit ; mais votre expérience vous a-t-elle appris que, réciproquement, changer d'attitude physique, c'est souvent transformer son attitude mentale ? Une expression nouvelle que l'on « inscrit » volontairement sur son visage entraîne une pensée ou un sentiment nouveaux. Essayez !

Cela s'explique : la conscience que nous avons d'un de nos sentiments est renforcée par l'impression que nous apporte la contraction des muscles qui cherchent à l'exprimer.

Assurez donc un certain « équilibre » à votre corps ; exercez-vous à contrôler votre attitude physique : regard, voix, visage, gestes. Ce contrôle, devenu habituel, vous vaudra : maîtrise de soi, confiance, assurance.

Lorsque vous éprouvez une crainte ou une angoisse quelconque, faites semblant d'être calme, ralentissez vos mouvements, détournez votre attention sur autre chose. De même, n'exprimez pas votre mauvaise humeur. Souriez.

Ainsi, ayant fortifié votre croyance en la valeur de vos possibilités, choisi et transformé

les conditions physiques dans lesquelles vous vous trouvez, adopté une attitude corporelle favorable, vous créez un *climat psychologique* de confiance et d'optimisme.

Certes, la confiance en soi, généralement proportionnée à la compétence, peut quelquefois la dépasser et produire un optimisme présomptueux.

Une brillante et fugace réussite peut faire naître cette présomption. Mais, d'ordinaire, une série d'échecs remet tout en place.

Que d'écoliers, trop sûrs d'eux, ne préparent leurs examens que dans la fièvre des derniers jours, et échouent malgré leurs qualités !

Que de champions mordent la poussière pour avoir négligé l'entraînement et le régime !

Que d'employés laissent s'accumuler une partie de la tâche quotidienne, au point d'être écrasés par le retard et impuissants, malgré le surmenage, à remonter le courant !

La confiance en soi est donc tributaire de votre équilibre et de votre jugement. Elle ne doit jamais dégénérer en insouciance ou en fatuité.

2. Le Travail :
Le Progrès par l'Effort.

3. Pour suivre avec fruit notre Cours, il faut acquérir une qualité tout aussi importante que la confiance en soi : l'amour du TRAVAIL, en prenant ce mot dans le sens *d'effort patient, continu, suffisant,* mais pas nécessairement considérable. Vous progresserez sûrement si vous fournissez de petits efforts successifs. Prenez donc la résolution d'aller avec courage jusqu'au bout. Il n'y a que les premiers pas qui coûtent. Vous serez bientôt encouragé par le juste sentiment que vos forces s'accroissent. La tâche ne sera ni monotone, ni désagréable, ni exces-

sive ; elle n'exigera même pas un effort pénible ni une attention fatigante. Notre méthode gradue les difficultés et conduit l'Etudiant pas à pas, sans heurts ni secousses, jusqu'au but final.

Mais, de même que dans l'étude d'une langue étrangère, il faut parvenir à une certaine connaissance pour trouver plaisir aux leçons quotidiennes, de même il faut un certain courage pour aborder le Pelmanisme avant d'en recueillir le premier bienfait. En manqueriez-vous ?

Alors, qui êtes-vous, si vous vous lassez dès la première heure ?

Pouvez-vous, vis-à-vis de vous-même, accepter pareille faiblesse ?

Non. Vous avez l'intention de travailler.

Les directives que nous vous fournirons et les exercices que nous vous prescrirons ne vous prendront que peu de temps, et vous y trouverez un intérêt toujours plus vif. Mais, si vous ne suivez pas nos recommandations, si vous négligez nos Exercices, vous serez mal fondé à vous plaindre de n'avoir pas fait de progrès.

N'objectez pas que « le temps vous manque » pour effectuer les exercices prescrits. Il doit être entendu, une fois pour toutes, que la meilleure façon de les exécuter consiste à les transposer *dans l'ordre de vos obligations*, soit professionnelles, soit privées. Si vous opérez cette transposition, vous n'éprouverez, à suivre votre préparation Pelmaniste, aucune surcharge de travail ; vous vous acquitterez même de vos obligations avec plus d'aisance et d'allégresse.

Voici un procédé efficace pour combattre la paresse, lorsque vous n'avez pas envie de Pelmaniser. Dites-vous : « Je ne travaillerai que dix minutes ». Vous en êtes bien capable, car ce temps est court. Mais, arrangez-vous pour disposer, à la suite, de 20 ou 30 minutes. Qu'arrivera-t-il le plus souvent ? *C'est qu'ayant dépassé l'effort de la mise en train*, vous n'aurez aucune peine à continuer votre travail plus

longtemps. Loin d'avoir sacrifié au découragement, vous vous serez encouragé. Il vous en restera un bénéfice permanent.

Le Pelmanisme n'est pas une spéculation dans laquelle vous placerez des fonds qui vont au bout d'un certain temps, et sans aucun travail de votre part, vous rapporter de gros intérêts. C'est plutôt une affaire commerciale : vous engagez un capital qui est le prix du Cours, vous travaillez à le faire fructifier et vous vous trouvez, ainsi, en possession d'une source permanente de revenus — pécuniaires, intellectuels, moraux — dont la valeur est plusieurs milliers de fois celle de la somme engagée. C'est donc une opération profitable.

Ce n'est là, pourtant, que l'un des avantages de notre méthode : elle ne se contente pas d'enseigner à travailler, elle donne à l'Etudiant l'amour du travail. Cette impulsion exalte en lui des forces insoupçonnées et fait de son effort une joie active et continue.

3. La Patience : La Loi d'Effet Latent.

4. Mais il ne faut pas perdre de vue que les résultats d'un effort ne sont jamais immédiats. Si courte qu'elle soit, il existe toujours, entre la cause et son effet, une phase qu'on peut appeler « *le temps d'effet latent* ». Ce phénomène s'observe dans la nature entière, aussi bien dans le monde inanimé que chez les êtres vivants. Nous parlons, mais notre interlocuteur ne saisit pas notre parole aussitôt que nous l'avons émise : il faut un temps, en l'occurrence une petite fraction de seconde, pour que notre voix lui parvienne. Le coup de maillet et le bris de la pierre sont séparés par un moment où aucun effet n'est visible. C'est le temps nécessaire aux transformations

intérieures que doit subir un milieu pour manifester les effets prévus.

Dans ces transformations relativement simples, le temps « d'effet latent » est court. Mais voici un cas différent : on sème une graine, on obtient une plante. Là, les transformations intérieures sont infiniment plus complexes, et le temps d'« effet latent » atteint plusieurs mois. Entre la contamination et l'éclosion d'une maladie s'écoule un certain nombre de jours, de semaines, et même (c'est le cas de la lèpre) d'années. C'est « l'incubation » d'une maladie, pendant laquelle rien ne nous indique que la contagion ait eu lieu.

La vie mentale obéit à la même loi ; un effort intellectuel, un acte de volonté ne donnent leur résultat qu'au bout d'un certain temps.

Fait d'importance sur lequel nous ne saurions trop insister. Les gens qui se découragent vite, qui abandonnent une affaire pour en entreprendre une autre, puis la quittent peu après pour une troisième, méconnaissent la loi « d'effet latent ». Ils se disent : « J'ai fait effort et l'affaire ne marche pas, c'est donc qu'elle ne vaut rien ». D'autre part, on entend certains dire : « Je n'ai rien fait, la chose s'est faite *d'elle-même*, tout s'arrange comme je le désirais, sans *le moindre effort* de ma part ». En ce cas, on récolte, sans s'en rendre compte, le résultat de ses efforts antérieurs. Mais gare à ceux qui, attribuant leur succès uniquement à la chance, ne renouvellent pas leurs efforts : ils arriveront à épuiser le capital travail qu'ils avaient amassé ; un beau jour, « ils n'ont plus de chance ».

Ayez foi dans la valeur de l'effort, sachez attendre ses résultats. Progressez pas à pas et donnez aux fleurs le temps de s'ouvrir, aux moissons le temps de mûrir.

L'effort répété établit certaines associations nerveuses ; d'où des « habitudes » mentales

nouvelles facilitant les efforts suivants. Lorsqu'un effort paraît ne donner aucun résultat, ne lui refusez pas une certaine confiance : la plasticité de nos tissus nerveux est telle qu'un effort laisse toujours une trace. Inversement, d'ailleurs, nous acquerrons aussi facilement de mauvaises habitudes que de bonnes.

Cependant, les impressions ne restent pas immuables en nous. Elles se transforment et accentuent l'œuvre accomplie par les premiers efforts. Il se produit une espèce de « maturation », et nous sommes très étonnés de nous découvrir une aptitude nouvelle. W. James rapporte à ce sujet ce mot d'un humoriste allemand : « C'est en hiver qu'on apprend à nager, en été qu'on apprend à patiner ».

4. L'Organisation du Temps.

5. Toutefois, ne vous méprenez pas. S'il faut savoir attendre, il n'en est pas moins nécessaire d'utiliser chaque moment. Cela nous amène à insister sur la quatrième condition de l'efficience mentale, qui consiste à savoir tirer parti de tout son TEMPS.

Sept ou huit heures pour dormir, huit ou neuf heures pour la profession... le reste pour vos loisirs. Vous ne disposez en liberté que d'un tiers de votre vie. Or, nous avons en gros 60 à 65 heures de loisirs par semaine, en comptant le dimanche et le samedi après-midi.

Enlevons les repas, la toilette, la culture physique du matin, les transports, il reste de 30 à 34 heures. Heures précieuses dont vous devez retirer les plaisirs nécessaires à votre esprit et à votre corps : une soirée, cinéma ou théâtre ; un livre ; quatre heures de sports ou promenade ; musique...

Il ne vous reste plus guère que 8 à 12 heures par semaine pour vous perfectionner.

En calculant de la sorte, vous attacherez

un prix énorme, sinon à chaque minute qui passe, du moins aux quarts d'heure, pour obtenir un maximum de rendement avec un minimum de peine. Il faut donc établir deux emplois du temps, l'un consacré au travail obligatoire et l'autre au travail libre, personnel — lequel, à la longue, réagira sur le premier en augmentant sa valeur de rendement.

C'est devant le bilan de votre labeur et de vos détentes que vous éprouverez l'envie très normale d'un programme équilibré de joies et de travail.

Le Temps Professionnel.

6. Le tableau d'un emploi du temps professionnel varie selon l'occupation rémunératrice. Il y a des situations, celle de journaliste, par exemple, où il s'agit, véritable paradoxe, d'organiser l'imprévu. Dans d'autres, le travail quotidien est tellement régulier qu'on se sent porté par lui.

Entre ces extrêmes se placent toutes les possibilités : le problème consiste donc à arranger le temps consacré au travail selon certaines règles qui conviennent au but poursuivi. Ici se présentent toutes sortes de petits moyens, que la plupart des employés ou des chefs découvrent par l'usage, mais qu'on peut apprendre dès le début en appliquant une théorie générale.

Etant donné que l'on veut économiser de la fatigue et du temps, il importe d'abord, quand on a des subordonnés, de se décharger sur eux de tout le travail proprement mécanique. Un directeur ne doit pas perdre de temps à ouvrir les enveloppes de son courrier puisqu'un employé spécial (secrétaire ou chef de la correspondance), ou une machine, peut le faire. Voici un dicton américain que doivent méditer les Européens : « Libère-toi de tout travail que tu peux faire faire à un autre en le payant ; ainsi ton esprit restera vivant ».

Ce dicton a surtout une grande valeur pratique pour les chefs : mais les subordonnés peuvent s'en appliquer un autre. « C'est en forgeant, dit un proverbe latin, qu'on devient forgeron ». Ce qui signifie qu'il faut avoir fait du travail d'apprenti, de ses mains ou de son cerveau, avant d'être apte à distribuer du travail aux autres, et d'en critiquer les résultats.

Aussi recommandons-nous à nos étudiants : 1° de bien noter le mécanisme du travail qu'ils ont à exécuter ; 2° de chercher sur quels points ils peuvent économiser fatigue et temps — personnels ou collectifs — ; ce qui profite à l'un doit profiter à tous.

Il va de soi que le temps professionnel doit être divisé d'une manière méthodique en tenant compte du but poursuivi.

Toutes les grandes entreprises ont un service de la « conjoncture », qui s'attache à prévoir et organiser selon la vie actuelle du marché.

Cette prévision dans les achats, la fabrication, les ventes, est suivie du « contrôle budgétaire » dont l'étude permanente a souvent l'avance d'une ou de plusieurs années sur la vie même de l'entreprise.

En effet, une affaire importante ne saurait vivre au jour le jour, passivement, selon la loi de l'offre et de la demande. Aussi dit-on que les grands capitaines d'industrie « vivent au futur », et spéculent toujours sur l'avenir.

Mais ces énormes « emplois du temps et de l'argent » dont dépend le travail de milliers d'employés et d'ouvriers, sont conçus selon la même idée de base dont, *à votre échelle*, vous devez sentir la nécessité.

Sans « emploi du temps », établi par mois, par semaine et par jour, vous ne pouvez pas progresser, car tout succès est affaire d'ordre, de clarté, de méthode.

Si nous prenons, par exemple, l'emploi du temps journalier, il sera bon de noter la veille,

sur un carnet ou sur une fiche, les tâches à faire le lendemain, afin de ne pas perdre le temps de la « mise en train ». Il faudra, en outre, les sérier par ordre d'urgence et d'importance, et réserver un certain temps pour l'imprévu. Bref, considérez les moments de la journée comme agencés les uns par rapport aux autres de la même manière que se commandent les divers rouages d'une machine. Vous passerez alors d'une série d'occupations de détail à une autre sans éprouver la sensation pénible d'un arrêt brusque, d'une secousse.

Quand on n'est pas poussé par l'amour de son travail, se mettre à la tâche semble souvent terrible corvée. Mais il suffit de quelques minutes de courage pour amorcer sa journée avec un joyeux dynamisme.

Même à l'échelon le plus humble, l'obligation quotidienne de gagner sa vie fait trouver dans la nécessité du travail sa propre justification et, partant, son intérêt. *Utilisez d'ailleurs votre métier comme moyen de perfectionnement individuel.*

L'Emploi des Loisirs.

7. Bien des gens sont ordonnés à l'atelier, au bureau, mais sans méthode dans l'usage de leurs loisirs. Ils n'ont jamais compris que s'ils vendent 8 ou 10 heures par jour à autrui, c'est pour pouvoir s'assurer deux ou trois heures où ils ne dépendent que d'eux-mêmes, et que, par suite, ces trop rares instants de tranquillité sont l'essentiel de leur existence. Voilà les seuls moments où ils peuvent se préparer à valoir davantage plus tard, à augmenter leur instruction, à réformer leur caractère. Ils croient « se reposer » en perdant leur temps ; ils ne réussissent qu'à gaspiller leur énergie dans des occupations oiseuses ou malsaines, quand ce n'est pas dans l'ennui. Ainsi se gâche tout le bénéfice de leur travail. Saboter l'emploi de ses loisirs, n'est-ce pas mettre le salaire que l'on gagne

dans une poche percée ? Moins vous avez de temps à vous, plus il vous est précieux.

Il y a une masse énorme de gens pour qui le mot « loisir » signifie : « petite occupation pour passer le temps », cinéma, roman d'amour ou policier, visite chez les cousins, promenade endimanchée, grasse matinée, ou ennui. Le dimanche devient plus fastidieux que la semaine.

Réagissons contre cette grisaille, cette monotonie.

Pourquoi le fameux exode de 1940 est-il encore si vivace dans l'esprit de ceux qui le firent ? Ce fut la grande aventure de leur vie.

L'homme est né pour l'aventure. Et cet employé, qui bâille tout le dimanche à se décrocher la mâchoire, se sent prisonnier dans l'énorme banalité de sa vie.

Or, le seul moyen pour émerger de cet écœurement est l'utilisation judicieuse des loisirs, soit pour devenir compétent dans un domaine déterminé et passionnant (et, le moment venu, donner un coup de barre total à sa façon de vivre...), soit, plus simplement, pour enrichir son esprit et parvenir à une plus grande compréhension des choses.

Même chez ceux qui donnent toujours l'impression de besogner, le temps quotidien passé à ne rien faire est considérable.

Voyez ces gens dans le métro, le train, ou au volant de leur voiture. Voyez ces gens qui marchent dans la rue d'un point à un autre. Imaginez l'énorme gaspillage de temps que tout cela représente.

Cela est si vrai, que plus un homme grimpe à l'échelle sociale, moins il se déplace. Le grand homme d'affaires est généralement assis devant son bureau, avec une quantité de boutons pour faire apparaître ses principaux collaborateurs. Le savant ne quitte guère son laboratoire.

Il est un axiome à ne jamais perdre de vue : « Dans tout mouvement il y a une perte de temps ». Le système Taylor en apporte la preuve manifeste.

Donc, contrôlez-vous, pour éliminer les « temps morts » et ainsi augmenter la durée de vos loisirs effectifs.

Il faut que ces joies des loisirs compensent le travail de toute votre vie et près de 200.000 heures passées à dormir.

C'est là une des résolutions les plus importantes que doit prendre un homme, surtout si une femme et des enfants attendent de lui l'orientation même de leur vie.

Vous devez voir d'abord dans le mot « loisir » un moyen « d'enrichissement spirituel » à obtenir par la double méthode active et passive.

La *méthode passive* consiste à s'intéresser à tout systématiquement, et à tour de rôle si l'on dispose de peu de temps. Littérature classique et contemporaine, arts, musique, sciences, etc.

La plupart des « primaires » qui n'avaient pas l'appui d'une instruction secondaire, mais qui ont eu cependant de brillantes réussites, avaient cette curiosité de tous les instants par laquelle ils ont conquis, au cours de leur vie, un important bagage spirituel.

On ne se frotte pas chaque jour à ce que l'humanité a créé de plus beau ou de plus passionnant sans en tirer des bénéfices moraux. Et ce sera par votre nouvelle façon de voir les choses que votre vie sera transformée.

La *méthode active* consiste à profiter de vos loisirs pour créer quelque chose.

Il arrive que des hommes fassent leur métier d'une occupation admise comme distrayante. Ainsi les sportifs professionnels ou les gastronomes.

D'autres tirent de l'argent d'un violon d'Ingres ; et l'on rencontre beaucoup de ces hommes à deux faces dans la littérature, la médecine, le théâtre, la diplomatie et le commerce.

D'autres encore ne jouent pas avec tant d'ampleur ce double rôle, mais utilisent leurs loisirs à se passionner pour un sujet déterminé, droit commercial, comptabilité, langue étrangère, etc... si bien qu'ils sont devenus des experts pour certaines questions.

Voilà de magnifiques loisirs. Imaginez celui qui rentre chez lui, le soir, avec un but passionnant. Sa famille elle-même est prise au jeu, car c'est un jeu au sens propre. Et la maison devient un décor charmant.

Mais avant d'en arriver là, extirpez de vos habitudes cette paresse latente qui vous fait considérer le temps des loisirs comme le temps où il « convient de ne rien faire ».

Adoptez pour ces heures-là la même formule de l'emploi du temps que nous avons préconisée pour le travail professionnel [1].

Supposons que vous ne soyez libre qu'à partir de 18 heures 30. Rentrez chez vous (à pied si vous le pouvez), faites vos ablutions et quelques minutes d'exercices respiratoires. Une douche froide vous stimulera ; mais consultez votre médecin à ce propos si vous êtes rhumatisant. Vous dînerez vers 19 h. 30 ou 20 heures. Méditez votre Leçon Pelman une demi-heure ou trois quarts d'heure. Il vous restera deux bonnes heures à consacrer à d'autres études ou à des lectures culturelles.

Les nerveux passent difficilement du travail intellectuel au sommeil. Il leur faut préparer le repos réparateur par une occupation de transition qui calme leur cerveau : lecture d'un journal, courte promenade, petit bricolage. Pour les femmes, un ouvrage de tricot facile.

Le travailleur dont *l'horaire est très chargé*

(1) Il faut cependant savoir se reposer si l'on est *vraiment* fatigué. (Voir page 25).

ne peut se trouver en société que deux jours par semaine. C'est alors qu'il joindra autrui dans quelque groupement d'action collective, de scoutisme, de divertissement artistique. Mais s'il a, ou quand il aura une famille, chaque soir, il pourra donner au moins une demi-heure à ses enfants. Moment capital, et de tous le moins perdu, même s'il s'agit d'aider la maman, de faire manger bébé, ou de montrer comment on apprend à lire.

Si, pour vous rendre à destination, vous prenez le train, le tramway ou le métro, n'oubliez pas d'emporter votre Leçon en cours, sinon pour l'étudier à fond pendant le trajet, du moins pour en lire quelques passages et y réfléchir. En effet, les vibrations du véhicule déterminent une fatigue des yeux qu'il vaut mieux éviter. Mais ne pas lire n'empêche pas de penser. Ce n'est pas *apprendre* le Pelmanisme qu'il nous faut, c'est le *comprendre* et en assimiler la méthode.

Sachant ce que vous avez à faire pendant toute la semaine, vous pourrez répartir convenablement votre temps. Il est probable que des circonstances imprévues vous obligeront, parfois, à négliger quelque peu votre programme, par exemple pour aller au théâtre, au cinéma, au concert, à une réunion familiale ou corporative. Mais veillez à ce que ces irrégularités soient tout à fait exceptionnelles, au moins pendant l'étude de notre Cours.

Cet emploi du temps ne doit pas être simplement un répertoire de projets inscrits sur votre agenda, c'est une règle, une discipline que vous devez vous imposer. Tant pis si, le moment venu, cela contrecarre votre paresse, ou entrave vos fantaisies. A moins qu'un intérêt supérieur ne vous conseille de faire exception à la règle, la règle préalablement fixée doit être suivie. Prenez tout de suite, dès le début, l'habitude de vous maîtriser vous-même.

Un travail méthodique porte toujours ses

fruits. Très justement, un savant disait : « *Les hommes se métamorphoseraient s'ils savaient seulement que faire d'eux-mêmes lorsqu'ils ont terminé leur tâche quotidienne* ». L'Etudiant trouvera dans la Leçon X, sur la Culture Générale, des conseils pratiques pour l'utilisation de ses loisirs.

Un mot encore avant de quitter ce sujet capital : l'organisation du travail. Personne ne pourrait, du jour au lendemain, devenir ordonné dans tous ses actes, de désordonné qu'il était. Inutile de dresser un emploi du temps sur le papier en vous flattant de réaliser d'un coup ce programme. Pour aller vite, daignez procéder lentement. Sinon, ou vous ne ferez rien, ou vous abandonnerez aussitôt l'effort.

Acquérez *peu à peu* cet emploi du temps bien ordonné que nous vous prescrivons. Une semaine pour fixer une, deux, trois habitudes nouvelles — telle tâche à telle heure — c'est bien assez de rapidité, et c'est infiniment plus sûr que de prétendre réussir en brûlant les étapes. Essayez : en peu de mois, vous serez devenu remarquablement ordonné, sans qu'il vous en ait coûté grande peine.

5. La Méthode.

8. La plupart des gens, surtout ceux qui n'ont pas à rendre compte de leur temps, travaillent « au petit bonheur ». Trop souvent, c'est le travail qui les pousse, et le travail le plus apparent, non pas le plus important. Puis ils se jettent sur la besogne immédiate sans se demander comment la faire rationnellement, ni combien de temps il y faut raisonnablement consacrer. Ils ne dominent pas leurs occupations.

Déjà, l'emploi du temps, hebdomadaire et quotidien, série les tâches, et permet les vues

d'ensemble. Le programme d'action trimestriel ou semestriel élargit l'horizon.

En présence du travail du jour, ne manquez jamais de chercher la manière de l'exécuter vite et bien. Groupez-en, au préalable, tous les éléments afin de vous déplacer le moins possible.

L'employé, à qui une certaine initiative est laissée, envisagera combien de temps lui est nécessaire, et s'efforcera de rester dans les limites prévues. Il visera au mieux, et au plus vite, en s'abstenant de quitter sa tâche pour une autre. Il ne s'agitera pas, mais résistera à la tentation de changer de travail ou de place.

Le chef de service doit avoir l'œil partout, en même temps qu'il abat sa propre besogne, qui suppose elle-même une pluralité de considérations. Son premier devoir sera donc de répartir judicieusement le travail entre autrui et lui-même, compte tenu du temps nécessaire, des qualités et des lacunes de chacun.

Une leçon ultérieure vous donnera toutes les règles de la méthode. Vous vous entraînerez d'ailleurs à un travail méthodique par le seul fait d'étudier le Pelmanisme.

IV. LA VIE PSYCHIQUE

LE MÉCANISME DE L'ESPRIT

Comme notre méthode repose sur la psychologie, de même que la médecine sur la biologie — un rudiment de connaissances psychologiques est nécessaire à tout Etudiant. L'exposé qui suit n'est que préliminaire ; nous en reprendrons les divers points dans les Leçons suivantes.

Unité de l'Esprit Humain.

1. Que savons-nous sur l'*esprit* ? C'est là un sujet encore bien mystérieux. Cependant nous tenons un certain nombre de vérités bien assurées.

L'esprit est **un**, *quoiqu'il se manifeste à nous sous des formes variées.*

L'esprit est **un**, mais comme il anime un corps, son activité est conditionnée par sa situation même dans la matière. Cette situation étant complexe et composite, il est inévitable que, malgré son unité profonde, l'esprit se manifeste à nous sous des formes variées. Celles-ci, pour être comprises et étudiées scientifiquement, pour être mieux utilisées dans notre vie, sont ramenées à certains types.

Suivant les systèmes psychologiques, diverses classifications ont été élaborées, qui présentent toutes des avantages et des inconvénients. Le Pelmanisme ne s'inféode à aucun de ces systèmes. Il convient donc qu'il expose, à son tour, sa conception générale de la vie psychique et le sens qu'il attache aux mots qu'il emploie. Il le fera d'une manière brève et simple et *dans un dessein purement pratique.* De même

DIRECTIONS	NIVEAUX (plans)
Mouvements centripètes *(vers l'intérieur)*	**Niveau** *(plan)* **Sensible**
	Niveau *(plan)* **Intellectuel** *ou de la Pensée*
Mouvements centrifuges *(vers l'extérieur)*	**Niveau Sensible**
	Niveau Intellectuel *ou de la Volonté*

Nota : Dans chaque niveau il y a des

ACTIVITÉS

Activités de *connaissance :* par les sensations, perceptions, imagination, mémoire *(assimilation du monde extérieur).*

Activités de *réflexion :* attention, idéation, jugement, raisonnement *(assimilation des problèmes et des expériences).*

Les dynamismes qui nous poussent vers l'extérieur : instincts, tendances, inclinations, intérêts, aspirations, émotions, plaisir et douleur, sentiments, affections, amour, passions.

Contrôle et canalisation *par l'intelligence* des élans affectifs (amours, désirs) qui nous poussent vers l'extérieur : l'exercice de la liberté, l'activité volontaire, la volonté, la responsabilité.

valeurs différentes, des *degrés* variables.

qu'un automobiliste, pour comprendre le fonctionnement de son moteur et en obtenir le meilleur rendement, doit en étudier un peu la construction mécanique, ainsi pour mieux diriger notre vie, faut-il en connaître le mécanisme moteur profond, c'est-à-dire notre structure mentale.

Pulsation et Rythme.

2. La vie se manifeste par des pulsations ; les poumons aspirent et expirent l'air, le cœur bat, se contracte et se dilate. Le sang est projeté par les artères et remonte par les veines. Partout expansion et rappel à soi, dilatation et contraction se succèdent. Le rythme de ces pulsations mesure le rythme des mouvements vitaux. Il s'accélère chez un athlète en plein effort, il se ralentit à l'extrême chez un fakir qui retient son souffle et commande sa circulation.

La vie psychique, avec les changements appropriés, n'échappe pas à cette double loi de pulsation et de rythme.

Cette loi remplit l'âme d'enthousiasme quand on la contemple dans le ciel étoilé, dans les palpitations d'un cœur d'oiseau, aussi bien que dans les grandes artères d'une capitale moderne, dans le grondement d'une vaste usine, et dans la plus fine des œuvres d'art. Tout est rythme et pulsation. Poètes, philosophes, savants, s'accordent à prouver et à chanter cette loi fondamentale et merveilleuse.

Ne vous étonnez donc pas de constater aussi dans votre propre vie psychique un *mouvement centripète*, c'est-à-dire orienté vers l'intérieur, et *un mouvement centrifuge*, c'est-à-dire porté vers l'extérieur. Au premier mouvement correspondent les *activités de connaissance* qui tendent à vous donner intérieurement des images et des idées sur le monde qui vous

entoure[1] ; au second mouvement, correspondent les *activités affectives et volontaires* qui vous portent vers le monde extérieur. Les unes intériorisent les objets à connaître, les autres vous extériorisent vous-même, puisque vous êtes le sujet affecté. Par exemple, vous connaissez l'histoire de France : c'est comme si elle était présente à l'intérieur de votre mémoire ; vous connaissez un ami : c'est comme s'il était venu en vous-même et que vous puissiez prévoir ses pensées et ses réactions comme les vôtres propres.

Au contraire, vous êtes ému par un accident : voilà votre attention toute transportée hors de vous. Vous éprouvez un amour : vous voilà encore transporté hors de vous vers l'objet aimé. En tant que vous l'aimez, vous êtes attiré vers lui ; en tant que vous le connaissez, vous le possédez en vous.

Jean a l'idée d'une affaire à lancer et de gros bénéfices à réaliser. Cette idée qui est *en lui* suscite immédiatement un intérêt, un désir qui l'incitent *à sortir de lui* pour étudier les possibilités de l'affaire et pour mettre en œuvre les moyens d'exécution. Le mouvement centripète de connaissance (vers l'intérieur) déclenche un mouvement centrifuge (vers l'extérieur) quand le désir, la volonté, l'action s'emparent de l'idée intérieure.

Ces mouvements dans les deux sens peuvent, selon les personnes, être d'un *rythme* plus ou moins rapide, d'une *puissance* plus ou moins grande, d'un *style* plus ou moins parfait, d'une *valeur* plus ou moins élevée. *De là viennent* les différences *d'accent, de ton, d'intensité, de forme qui caractérisent chaque personne.*

Niveaux.

3. Nous avons vu que l'activité de l'esprit peut déterminer en nous des mouvements différents : soit centripètes (vers l'intérieur), soit

(1) Et sur vous-même.

centrifuges (vers l'extérieur). Nous pouvons également dire que cette activité se manifeste à des *niveaux* différents :

Le niveau sensible qui comprend toute notre affectivité, c'est-à-dire nos tendances, émotions, sentiments, sensations, perceptions.

Le niveau intellectuel : intelligence et volonté.

Nous vous donnons ci-après un petit tableau indiquant comment, grâce à cette classification, nous pouvons ranger les diverses activités de l'esprit. Mais avant tout, rappelez-vous que ces classifications sont arbitraires. En réalité l'Esprit est **un** : il y a interaction constante entre les niveaux et entre les mouvements. Et ce n'est que par un équilibre psychique stable que l'être humain peut aspirer au maximum de ses capacités.

Dans la Vie Quotidienne.

4. Voici un premier exemple :

a) Pierre se destine aux affaires. Il désire vivement apprendre le russe. Désir tout d'abord borné à son expression verbale : « Je voudrais savoir le russe ! » C'est un SENTIMENT encore un peu obscur, du domaine élémentaire de la vie affective, mouvement centrifuge (vers le dehors).

Lorsqu'il dépasse le cadre des mots et s'oriente vers la réalisation, ce SENTIMENT s'élève à *un niveau de valeur plus élevée* : il devient plus dynamique, plus puissant et constitue la *poussée intérieure*, moteur des actes futurs.

b) Pierre étudie le problème, qui revêt ainsi une forme *intellectuelle*. Il s'explique le pourquoi de son sentiment : le russe est une langue peu pratiquée dans le commerce français, les rares personnes qui la connaissent sont recherchées et bien payées. Interférence du domaine intellectuel (mouvement centripète de réflexion) dans le domaine sensible (intérêt, mouvement centrifuge).

Puis, Pierre examine *les moyens à employer* : livres, cours oraux, donc dépenses à évaluer et emploi du temps à dresser, étapes à franchir. Il se met au travail. Les difficultés surgissent et l'obligent à de vigoureux efforts *d'attention*, mouvement de nature intellectuelle, vers le dedans. Retenir la forme des caractères (attention visuelle), les sonorités particulières de la prononciation (attention auditive), les règles complexes de conjugaison, la syntaxe ; rechercher les analogies et les différences entre le russe et le français, voilà des travaux de mémoire (niveau de la sensibilité au sens centripète), et de jugement (mouvement vers le dedans également, mais au niveau intellectuel).

Toutes opérations de l'esprit qui sont du domaine de la PENSÉE.

c) Mais ce *plan de l'intelligence* rencontre à diverses reprises le plan de *l'activité volontaire* en même temps que celui du *sentiment*. En effet, le russe est difficile et les obstacles se multiplient. Pierre va-t-il se décourager ? Il prend la résolution de persévérer dans son entreprise, et d'étudier la langue à fond. En un mot, il exerce sa VOLONTÉ (mouvement centrifuge du plan intellectuel). Tandis qu'il étudie, plaisir, ennui, inquiétude, enfin contentement en constatant les progrès accomplis, se partagent son esprit.

Le *sentiment*, maintenant, est justifié par la *compréhension intellectuelle*, et valorisé par la *puissance volontaire*.

***

Courte analyse d'où il ressort que toute fraction de l'activité psychologique contient à la fois, dans des proportions variées, mais en *étroite et constante inter-dépendance :* sentiment, pensée, volonté. Gardons-nous donc bien de croire que ces fonctions aient chacune un domaine séparé.

Mais, pour les besoins de l'enseignement, il nous faut *simplifier*, et *décomposer les mouve-*

ments, comme la personne qui apprend à nager ou à danser décompose les gestes nécessaires avant d'en faire la synthèse.

C'est pourquoi nos leçons analyseront successivement les activités psychologiques, sans que doive jamais être perdue de vue la réalité vivante de leur synthèse dans la vie concrète.

Ainsi, la leçon II étudie tantôt un mouvement centripète (attention, réflexion) tantôt centrifuge (but) soit sur le plan de la sensibilité (goûts, tendances) soit sur le plan intellectuel (recherches des moyens).

Plus tard, seront définis,

dans le sens des mouvements centripètes (vers l'intérieur) :

L. III au niveau de la *sensibilité* : les phénomènes premiers de connaissance,

L. V au niveau de l'*intelligence* : la technique de la concentration,

L. VI et VIII au niveau de l'*intelligence* : les liaisons logiques, le jugement,

L. X aux niveaux de l'*intelligence* et de la *sensibilité* : l'acquisition de la culture;

dans le sens des mouvements centrifuges (vers l'extérieur) :

L. II aux niveaux *sensible* et *intellectuel* : les buts de la vie,

L. IV aux niveaux *sensible* et *intellectuel* : les lois de l'effort,

L. VII aux niveaux *sensible* et *intellectuel* : les sources de la création; (l'imagination constructive)

les psycho-synthèses par excellence :

L. IX aux niveaux *sensible* et *intellectuel* : l'édification de la personnalité,

L. XI aux niveaux *sensible* et *intellectuel* : l'utilisation du subconscient.

En résumé, et pour éviter les longueurs, nous appellerons uniformément du mot SENTIMENT

toutes les activités du niveau de la sensibilité, (étant entendu qu'il existe des *degrés de valeur* entre l'instinct, la tendance, le désir mal formulé, les affections et l'aspiration sublimée d'un idéal, d'une croyance, d'une foi).

Nous appellerons PENSÉE toutes les activités de *connaissance* et de *compréhension* du niveau intellectuel.

Nous appellerons VOLONTÉ toutes les activités par quoi se réalisent effectivement les plans établis par l'intelligence éclairant les poussées du sentiment.

Synthèse Psychique ou Harmonie Mentale.

5. D'aucuns demanderont : « A quoi bon ces explications ? En quoi intéressent-elles notre progrès mental ? » Elles sont, en réalité, fort importantes, en ce qu'elles montrent l'interaction des activités mentales, et leur complexité. Ces rapports seront exposés plus longuement dans les Leçons suivantes. Pour le moment, pénétrez-vous de cette notion essentielle : l'unité de la personne n'est possible que si tous les facteurs dont nous venons de parler sont *en état d'équilibre*. Evitez l'excès du sentiment, la faiblesse de la volonté et l'outrance de la pensée.

Etablir entre les fonctions de connaissance et d'action, entre les niveaux sensible et intellectuel, un équilibre durable, tel est le but de la méthode d'éducation élaborée par l'Institut Pelman. C'est cet équilibre que nous appelons Synthèse Psychique ou Harmonie mentale.

L'homme n'atteint tout son prix que s'il fait en soi et sur soi, par un effort constant, œuvre propre et personnelle. Ce faisant, il constatera que la conduite imposée par une saine psychologie s'accorde avec les prescriptions de la morale. Santé mentale est santé morale.

Les Trois Formes de la Vie Psychique Agissent les unes sur les autres.

6. Comment arrivons-nous donc à définir les trois manifestations de l'esprit ? — En recherchant quel est l'élément qui, à un moment donné, l'emporte sur les autres. Si, en vous approchant d'un passant, vous lui donnez une forte tape dans le dos, cet homme sera aussitôt dominé par un sentiment, — sentiment de colère et d'indignation. La pensée cependant n'est pas absente : il se demande la raison de cette agression et, de plus, au bout de quelques secondes, sa volonté s'affirme, et il manifeste l'intention de riposter. A ce moment, sa volonté est prépondérante, sans que sa pensée et son sentiment aient cependant disparu. Car, en reconnaissant dans l'agresseur un ami, il arrête net cette riposte, et lui dit bonjour ou lui tend la main.

Si, d'autre part, rentré chez vous, vous essayez d'analyser les raisons de votre acte, vous constatez qu'il a été déterminé par une série d'impressions visuelles, de raisonnements et de jugements qui vous ont permis de reconnaître un ami vu de dos, autrement dit, par des pensées ; de plus, vous avez éprouvé un sentiment de joie à retrouver cet ami ; enfin, votre geste a été provoqué par la volonté que vous aviez de l'obliger à se retourner. Naturellement, ces trois formes d'activité mentale ont été enchevêtrées pendant les quelques secondes qui se sont écoulées de la première perception à l'acte.

Portée Pratique de ces Analyses.

7. L'effort que nous vous avons demandé, cher Etudiant, portera ses fruits, car nous visons moins à vous instruire qu'à vous aider

à vous former une personnalité harmonieuse. Nous bannissons intentionnellement toute spéculation inutile, non certes par dédain de la Science (nous recourons continuellement à ses services), mais pour ne retenir que ce qui peut servir notre but commun : aider chacun à s'épanouir, dans l'accomplissement de soi-même, à réussir sa vie, à progresser dans le bonheur.

Si sommaires que soient ces notions, elles vous fourniront la clef des analyses qui sont indispensables à la connaissance, à la conduite et, s'il y a lieu, à la réforme de vous-même. Les étudiants du cours Pelman cherchent avant tout à s'accomplir. Ces notions y suffiront.

Voici une jeune fille, belle et intelligente. Elle n'a que vingt-trois ans. Elle occupe déjà un poste de confiance : elle est la secrétaire d'un grand médecin. Elle songe à se marier. Elle est éprise d'un brillant garçon à qui une situation d'avenir est promise. Quelques détails dans la conduite du jeune homme ont intrigué la famille. La jeune fille a été alertée. Un douloureux conflit naît en elle. Son amour est rongé par un doute et elle voudrait rompre. D'autres fois, le désir de vivre chez elle, dans un foyer à elle, l'emporte sur toute autre considération. La perturbation intérieure se répercute sur le travail, qui devient distrait, parsemé d'erreurs. Oscillant entre des décisions contraires, aussitôt abandonnées que prises, la jeune fille ne se comprend plus. Une brève analyse psychologique lui révélera son état d'âme. Elle éprouve pour son éventuel fiancé un grand attrait physique ; il s'y mêle une bonne part d'admiration pour ses qualités mondaines et intellectuelles ; il semble pouvoir lui assurer une vie assez confortable ; elle désire vivement devenir maîtresse de maison. Tous ces *sentiments* justifient-ils le mariage ? La *réflexion* intervient. Si le mariage doit donner le bonheur, encore faut-il qu'il repose sur la confiance. Or, certains faits donnent à penser

que le jeune homme ne mérite pas pleine confiance : légèretés, mensonges, hâbleries, impatiences se sont peu à peu dévoilés. A la réflexion, deux ordres de faits s'opposent : les sentiments de la jeune fille, les défauts de caractère et de mœurs du jeune homme. A suivre ses sentiments, elle s'expose à la pire désillusion ; à les combattre, elle éprouve une vive douleur. La raison pèse le pour et le contre ; à sa lumière, la volonté décide. Notons bien que la décision n'est *volontaire* que si elle est prise à la lumière de la raison ; si, au contraire, la décision suit l'inclination des sentiments, que contredit la raison, cette décision, au lieu d'être volontaire, n'est qu'une capitulation de la volonté. Ce conflit, que chacun peut transposer dans son cas personnel, nous montre, concourant dans la réalité, les différentes formes de vie psychique que nous avons analysées. L'idéal est que s'accordent sentiment, pensée (sous l'aspect de la raison) et volonté. Celui qui a pu réaliser cet accord est doué d'une invincible puissance, et promis au succès.

Voici un autre cas où se manifeste la différence qui existe entre le sentiment et la volonté. Un négociant, dont les affaires n'avaient pas prospéré jusqu'à cette date, vient d'avoir une excellente idée commerciale. Il monte une entreprise, et engage la plus grande partie de ses capitaux disponibles dans la réalisation de son projet. Il se lance avec un enthousiasme total, sûr de sa réussite. Mais voilà que la publicité rend mal, la fabrication du produit est souvent défectueuse. Le découragement s'empare du négociant, son enthousiasme est tombé et, comme pour ses entreprises précédentes, il a envie d'abandonner ses efforts. Avant de s'y résigner, il nous demande cependant conseil. A l'examen, son idée paraît, en effet, excellente ; il est possible de perfectionner la fabrication ; il faut intensifier la propagande, et réorganiser l'administration pour éliminer tout désordre et pour réduire les frais généraux. Ces méthodes

une fois révisées, le redressement s'opère ; mais lentement, et il convient de lutter avec un persévérant acharnement. Au bout de quelques années, l'entreprise est devenue des plus prospères.

Du point de vue psychologique, que s'est-il passé ? La force du *Sentiment*, le moteur de l'enthousiasme étaient de bons stimulants. Mais, pour être féconds, ils requéraient la puissance organisatrice de la *pensée* et, pour résister aux épreuves inévitables de la lutte économique, ils devaient se doubler de toute l'énergie de la *volonté*. C'est grâce à cette volonté, soutenue par une claire vision du but à atteindre, que notre homme d'affaires a pu persévérer, dans une période difficile où l'enthousiasme du départ était tombé, cédant la place au doute et au découragement.

Le sentiment, la pensée, la volonté sont indispensables ; mais aucun d'eux ne suffit à lui seul. Le sentiment est aveugle sans la raison, et vulnérable au moindre choc sans la volonté ; mais il est un promoteur extrêmement puissant. La raison (la pensée) est desséchée, pauvre et vide sans le concours de la vie sensible, et inefficace sans la volonté réalisatrice ; mais c'est elle qui discipline les sentiments anarchiques, fixe à la volonté son but, organise l'action et perfectionne les méthodes. La volonté dépourvue de sentiment est d'une inhumaine dureté et cassante, elle peut aussi bien être brisée que briser ; la volonté sans la pensée est une force démente, mais, pénétrée de sensibilité et de raison, elle confère à l'action : élan, souplesse, persévérance, efficacité. Ces trois forces unies assurent la réussite dans la joie et l'harmonie.

A. Le Sentiment est Primordial et Fondamental.

8. Chaque représentation mentale, chaque idée, chaque raisonnement, toute la pensée,

s'accompagnent de sentiments qui constituent un fond affectif inévitable. Ainsi, en pensant à une entrevue d'affaires, nous n'éprouvons pas le même sentiment qu'en évoquant l'image de quelqu'un de notre famille ; le brouhaha du théâtre, avant le lever du rideau, et le bruit de la rue que nous traversons s'accompagnent d'une atmosphère affective toute différente. Autant il existe de situations, autant il y a de sentiments : à faire une course en auto, voler en avion, se trouver sur un bateau, les sensations changent, mais aussi les sentiments.

Et combien diffèrent les sentiments selon les individus ! A la vue de la même personne, du même objet, à l'égard de la même idée, chacun aura des sentiments particuliers : l'un sera attiré, l'autre se sentira repoussé, un troisième restera indifférent.

Quoiqu'il soit en relation étroite avec l'intelligence, le sentiment a donc sa nature propre ; c'est la vie mentale considérée sous son aspect le plus intime, le plus fondamental.

Le sentiment a souvent la forme du *désir*. Vous apercevez, au penchant d'une colline, une maison attrayante, et rêvez d'en posséder une semblable. Vous apprenez qu'un de vos camarades d'enfance, dont les capacités vous semblaient médiocres, est parvenu à une brillante situation, et vous vous demandez pourquoi vous n'arriveriez pas à l'égaler. Le sentiment, sous la forme du désir, nous pousse sans cesse à l'action, et c'est la pensée qui, jugeant en dernier ressort, décide pour ou contre chaque projet qui lui est présenté. La base est l'*appétit* pour ce qui entretient la vie, le désir de se créer une famille, de se faire une situation, d'acquérir du bien-être. Voilà quelques-uns des moteurs fondamentaux de l'activité.

Mais il existe aussi des sentiments supérieurs : amour de la nature, de la beauté, de la patrie, du prochain.

Lorsque nous contemplons les étoiles, nous n'avons d'abord qu'une sensation de lumière vive et mobile. C'est ensuite l'immensité de l'espace et la pluralité des mondes que nous évoquons, et un sentiment d'étonnement, d'admiration, de trouble ou de foi nous saisit. La vue d'un tableau, l'audition d'une sonate ou d'une mélodie chantée avec art peuvent nous inspirer une vive émotion. Et lorsque nous nous inclinons sur la tombe où repose un de ceux qui combattirent vaillamment et moururent pour leur patrie, nous sommes troublés tour à tour par les sentiments les plus profonds et même les plus opposés : douleur causée par la perte d'un homme plein de force et d'espoir, admiration pour le sacrifice, angoisse devant le mystère de la mort, reconnaissance pour celui qui nous a sauvés...

Le sentiment est le fond même de notre nature psychique. Les sensations sont les stimulants qui l'éveillent ; par la pensée, nous pouvons définir nos sentiments, les communiquer à autrui ou, avec le concours de la volonté, les transformer en activité.

Il se manifeste comme essentiel et primordial, dès le début de la vie humaine. Le nouveau-né, bien avant qu'on puisse lui attribuer la plus faible manifestation d'intelligence, donne déjà des signes incontestables d'affectivité. Il souffre ou est mécontent, et il se calme ou se réjouit lorsqu'on satisfait à ses besoins. Il croît, il se transforme peu à peu en un être effectivement intelligent, puis raisonnable, en une personne qui sait exercer sa volonté. Mais la structure propre de l'esprit, les conditions humaines de la vie psychique restent toujours fondamentalement les mêmes : *nous ne pensons et agissons qu'autant que nous sommes capables de sentir.*

Une mère peut accomplir des efforts surhumains s'il s'agit de sauver son enfant, de même que le soldat pour défendre sa patrie ; le savant, animé du « feu sacré », se montre

infatigable dans sa recherche et insouciant de sa santé. Otez à tous ces gens leurs sentiments, et vous verrez cette activité disparaître.

Non seulement le sentiment guide notre pensée et anime notre activité, mais il est la condition indispensable de leur existence. La pathologie mentale nous en fournit des preuves : La « démence précoce », caractérisée par une disparition progressive de l'intelligence et de la volonté, commence par un « nivellement affectif ». Le malade perd son intérêt à la vie et devient indifférent à tout ce qui le passionnait naguère. Dans cette période de début, son intelligence reste encore lucide, mais on la voit rétrograder à mesure qu'augmente son apathie ; enfin il devient tout à fait indifférent à ce qui l'entoure, et l'incohérence est complète.

Le Sentiment ne doit être ni Dédaigné, ni Flatté, mais Cultivé.

9. Par conséquent, celui qui négligera ses sentiments, élément essentiel de sa personnalité, ne pourra manquer d'en éprouver un sérieux dommage. Sur un homme qui dédaigne le sentiment, il n'est pas rare que le sentiment prenne sa revanche. Il est plus sage de ne pas chercher à mutiler notre nature. Ce qu'il faut, c'est en tirer parti, en coordonnant nos tendances innées ou acquises.

Certes, nous ne nions pas que le sentiment, à cause même de son importance foncière, risque souvent d'envahir tout l'esprit, de l'accaparer avec tyrannie. D'où le thème constant des moralistes : sachez penser, vouloir, et ne vous contentez pas de désirer ; l'homme est esclave par ses sentiments, mais libre dans la mesure où il pense et veut ; il faut savoir endiguer, restreindre, réprimer ses désirs et ses appétits.

Il est des êtres qui ne peuvent s'arracher à aucune des manifestations du sentiment. Ils sont condamnés à sentir sans jamais approfondir, et à être régis par leurs impulsions et leurs passions. Il faut savoir s'imposer un choix et s'y tenir.

On y arrive généralement, et sans se mutiler, par la *culture* du sentiment. Il suffit d'accorder la prééminence aux sentiments supérieurs, qui affinent et perfectionnent l'homme. Ils donnent à notre nature sensible une satisfaction légitime, qui, non seulement nous préserve de dangereuses aberrations, mais nous ouvre l'accès d'une civilisation plus évoluée.

Rapport du Sentiment avec le Développement Mental.

10. Certains Etudiants vont peut-être objecter :

« Je suis ce Cours d'éducation mentale dans le dessein d'augmenter mes revenus. Peu m'importent la poésie, la peinture, la musique ». Mais quelle triste figure fera notre coureur d'argent lorsqu'il lui faudra parler d'autre chose que d'affaires ! Il pourra à peine assembler trois phrases, et encore n'auront-elles avec le sujet de la conversation que de lointains rapports. Il y perdra de son prestige, alors qu'un homme bien informé en eût gagné. Tous deux sont capables de conclure une affaire, mais l'un d'eux sait s'intéresser aux choses qui ne rapportent pas un bénéfice monnayable, d'où sa supériorité.

Le succès pratique est dû, pour une large part à une féconde imagination. Or, *rien ne stimule plus l'imagination que le sentiment.* Vous faites donc un faux calcul si, comme homme d'affaires, comme ingénieur ou comme chimiste, vous « ne connaissez que les chiffres » et si vous méprisez « les impondérables ». Ils

sont, plus souvent que vous ne croyez, le ressort de votre énergie.

En quoi votre dédain de l'imagination en matière d'art, de musique, de poésie, pourra-t-il augmenter la puissance de votre imagination dans le domaine des affaires ? Si, au contraire, vous cultivez sous n'importe quelle forme votre sensibilité et votre imagination, facultés éminemment utiles dans les affaires, vos capacités d'homme pratique n'en seront-elles pas accrues ? Rappelez-vous le but du Pelmanisme : réaliser chez l'individu la synthèse de toutes les fonctions par rapport au milieu dans lequel il vit, ou dans lequel il voudrait vivre.

B. Aux Sources de l'Intelligence : Sensation, Attention et Mémoire.

11. Au-dessus du sentiment, et bien qu'ils se compénètrent, apparaît l'intelligence. Mais elle suppose les sensations. Vous avez des yeux, des oreilles ; vous possédez le toucher, qui vous renseigne sur la forme, la structure des objets, leurs positions relatives. Ces trois sens, et aussi les autres, odorat et goût, peuvent vous procurer, si vous consentez à les éduquer, au lieu de connaissances médiocres et limitées, des connaissances nombreuses et précises. Apprenez à vous servir de ces merveilleux instruments. Si, d'aventure, vous êtes myope, presbyte, dur d'oreille, ne vous tenez pas pour inapte à la culture de vos sens ; au contraire, développez-la plus que le commun des hommes, afin de suppléer, par l'exercice, à une insuffisance physique.

Toute notre information sur le monde requiert l'usage de nos sens, en particulier de la vue et de l'ouïe, qui fournissent les données les plus précises. Concevez, si possible, l'effroi d'obscurité, de silence, dans lequel sont plongés les aveugles, les sourds par accident ; mettez

en parallèle ce que ces deux sens supérieurs nous assurent de renseignements sur les choses, de communications avec nos semblables, d'utilité et de joies. C'est grâce à eux qu'il peut faire bon vivre.

Mais à quoi servirait d'avoir éprouvé des sensations si elles s'évanouissaient aussitôt perçues, sans laisser en nous de traces ? L'esprit est heureusement ainsi fait, que ce qu'il a éprouvé demeure en lui, même quand on n'y pense plus. Ces sensations de jadis que nous conservons, peuvent nous revenir, moins fraîches, certes, mais vives et présentes encore, quoique tenues pour « passées ». C'est ce fait que tous nous appelons *mémoire*. Sans elle, pas d'expérience, pas d'accroissement de connaissances proportionné au nombre des sensations éprouvées.

Supposez, par exemple, que vous veniez de perdre la mémoire, comme il arrive dans certains chocs, ou par l'effet de certaines maladies : quand on vous présenterait vos vêtements, vous ignoreriez ce qu'ils sont, à quoi ils servent, quel usage vous en pouvez attendre. Au contraire, votre aptitude à vivre, à agir, sera d'autant plus grande que vous aurez des souvenirs plus riches, plus fidèles, car nous ne comprenons le présent et n'organisons l'avenir qu'au moyen de nos ressources mentales déjà acquises.

L'enrichissement et l'assouplissement de votre mémoire sont ainsi une condition essentielle de vos progrès ultérieurs. Chacune, ou presque, de nos Leçons, en vous instruisant sur un certain aspect de l'esprit, vous fournira des indications dont vous ferez votre profit pour cette tâche urgente.

Or, sentir et se remémorer n'ont d'utilité que si nous tirons parti, pour une œuvre personnelle, de l'expérience acquise. La vie nous pose, à chaque instant, des problèmes nouveaux. Comment donner un plus grand essor

à votre entreprise ? Comment boucler le budget de fin de mois ? Comment agir à l'égard d'un ami ou d'un concurrent ?

Vous ne découvrirez de solutions à ces questions pratiques que si vous adaptez votre expérience aux situations présentes. Cherchez donc, dans votre stock de souvenirs, des indications pour trouver une issue à la situation actuelle. Cela, c'est comparer, *juger* ; autrement dit, agencer de façon originale les images, les idées que nous possédons. Voilà, par excellence, d'où vient la supériorité de l'homme intelligent sur les autres. Apprendre à observer, à réfléchir, à raisonner, à décider, rien ne vous importe plus, car de là dépend tout votre succès dans la vie.

C. La Volonté est : Choix, Organisation et Action sous la Lumière de l'Intelligence.

12. La volonté se fonde sur le sentiment et la pensée. Pas d'activité sans la poussée intérieure du sentiment. Mais cette poussée, qui est aveugle, peut suggérer l'absurde, l'irréalisable. Elle n'aboutit à des actions raisonnables et utiles que si la pensée la dirige. Or, cette activité intelligente et libre, c'est la volonté. Ce n'est qu'en apprenant à vouloir que vous serez en mesure de poursuivre un but, et de vous réaliser vous-même.

Pour l'Esprit comme pour le Corps on Récolte ce qu'on a Semé.

13. Chacun connaît la faiblesse que peut laisser en nous une maladie, et, au contraire, la souplesse que peut faire acquérir un bon entraînement corporel. La psychologie abonde en exemples correspondants. Notre esprit est ce que

nous l'avons fait, et deviendra ce que nous le ferons. Il y a là une continuité qui doit, non pas nous accabler, mais nous donner confiance. Il est sans doute des événements dont nous ne sommes pas seuls responsables : une dépression nerveuse peut suivre un effort fait pour rétablir des affaires compromises ; un grand chagrin peut amoindrir l'activité du cerveau ; un accident peut enlever à l'esprit sa vigueur primitive ; mais, en dépit de ces infortunes, la loi de cause à effet reste inéluctable. Nous n'en avons donc que plus de motifs pour développer et préserver nos facultés mentales, comme nous développons et préservons nos facultés physiques.

Ce n'est point là une leçon de morale : c'est une vérité scientifique. Ce que vous êtes aujourd'hui, vous le devez à ce que vous fûtes hier, à ce que vous avez fait ou négligé de faire pendant les années écoulées. De même, le présent d'aujourd'hui est le passé de demain. Ce que vous gagnez en ce moment par le Pelmanisme vous profitera aussi dans l'avenir.

Si vous le pratiquez, par exemple, à trente ans, vous en ressentirez encore les heureux effets à 50 et même plus tard, parce que vous avez pris, une fois pour toutes, de bonnes attitudes à l'égard de la vie, et parce qu'une faculté bien développée conserve toute sa vigueur si on continue à l'exercer. Le capital que vous placez dans le Pelmanisme vous assure, dès maintenant, un esprit efficient et, pour vos vieux jours, la vigueur mentale.

La Moralité et le Développement Mental.

14. La fonction de l'intelligence n'est pas surtout de diriger notre activité vers des buts matériels ; elle doit aussi nous faire comprendre l'importance de la moralité. *Le sens moral est nécessaire au développement complet de*

l'individu. Vous ne sauriez être un homme « civilisé » que si vous faites de votre intelligence, non seulement un instrument de votre propre réussite, mais aussi un bien pour votre entourage. Mieux encore, vous ne développerez entièrement votre personnalité qu'en faisant une part à des mobiles altruistes. Les succès les plus durables, les progrès définitifs sont ceux qui réalisent, dans l'individu comme dans la société, un équilibre entre l'intelligence et la moralité.

Avez-vous lu « La Guerre des Mondes » de Wells ? Dans ce livre, les Martiens, qui envahissent notre planète, sont représentés comme un peuple extraordinairement intelligent. Leurs engins de guerre sont si puissants qu'un seul individu peut tenir en échec toute une escadre. Mais ces Martiens n'ont aucune conception morale ; ils ont tout sacrifié à leur développement intellectuel, et les plus nobles sentiments de l'humanité leur sont totalement étrangers. Doués d'une intelligence extrême, mais dénués de toute sensibilité, ils sont impitoyables dans la guerre : ce sont à la fois des surhommes et des surdémons. Ces Martiens n'existent que dans l'imagination de Wells, mais la description de cette intelligence extraordinairement développée et sans scrupules mérite d'être connue. Elle nous aide à mettre les choses au point, et fait ressortir la nécessité d'un parfait équilibre entre les capacités intellectuelles et les principes moraux. L'homme qui se développe intellectuellement, mais n'a aucun souci de culture morale, est un être incomplet, un appauvri, puisqu'il ignore tout un aspect de la vie humaine.

Il est indéniable que des hommes habiles et de moralité douteuse parviennent à s'enrichir plus rapidement que des hommes probes et d'intelligence vive. Nombre de malhonnêtetés ne sont ni prévues, ni punies par la loi, et les coquins mettent à profit cette omission. Les occasions de s'enrichir malhonnêtement ne

manquent pas, mais l'immense majorité des hommes refuse d'en profiter, et préfère à une rapide fortune un honneur intact.

Si tant d'hommes répugnent à employer leurs capacités, leur expérience, leur culture à rechercher un enrichissement illicite, c'est que, chez eux, l'intelligence et la moralité sont parfaitement équilibrées. La nécessité de cet équilibre est d'ailleurs prouvée par les drames qui, si souvent, éclatent dans le monde des affaires. Les héros de ces tragédies sont, la plupart du temps, des hommes dévorés par l'ambition d'acquérir vite une grande fortune ou une réputation mondiale. Ils perdent la notion de l'honneur, se dépouillent de tout scrupule, et roulent dans l'abîme.

Pour que le succès soit permanent, il doit y avoir équilibre du sentiment, de la pensée et de la volonté — de l'intelligence et du caractère.

Quelles que soient les capacités d'un individu, ce qui le conduit le plus sûrement à un succès durable, c'est sa conscience professionnelle et sa réputation de moralité. Le commerçant qui essaye de tromper pour réaliser des bénéfices scandaleux voit sa clientèle enlevée par un concurrent honnête. Le subordonné intelligent qui n'épargne pas ses efforts peut être méconnu quelque temps, mais sa valeur, son labeur consciencieux, obligent bientôt ses supérieurs à se l'attacher définitivement. Qu'il s'agisse d'un chef d'entreprise, d'un gérant, d'un comptable, d'un contremaître, d'un ouvrier, d'un professeur, d'un avocat ou d'un médecin, on choisit l'homme en qui l'on a confiance, et cette confiance, seules des garanties morales peuvent la donner.

Le Mécanisme de l'Esprit et la Puissance Mentale.

15. Vous comprenez maintenant que votre esprit fera preuve d'*efficience*, si vous ne demeurez

pas indifférent aux circonstances extérieures ou aux impressions, si vous cherchez à comprendre et si, par conséquent, vous agissez à bon escient. Voilà pourquoi nous vous avons présenté le sentiment, la pensée et la volonté comme les trois facteurs de la puissance mentale.

Lorsque vous voulez mesurer votre propre puissance mentale ou celle d'autrui, il vous faut donc, tout d'abord, évaluer l'*intensité* et la *qualité* de ce sentiment ou de cette émotion qui se manifestent par la poursuite d'un but, par une vocation, par une ambition. (Nous disons la poursuite, car le but se déplace avec nos progrès.)

Il se peut que cette poussée intérieure vous porte à accroître le chiffre de vos affaires, à peindre des tableaux, à soulager la misère des opprimés, ou à faire de la politique ; peut-être avez-vous tout simplement le désir de bien accomplir, ou d'accomplir mieux encore, la tâche que vous avez entreprise. Le point à noter, c'est que *la puissance mentale est, premièrement, émotionnelle — émotion orientée, maîtrisée.* On peut dire que toutes les autres activités — celles que nous nommons purement intellectuelles — forment des manifestations de l'esprit, tandis que la *poussée intérieure* est la « vapeur », la force qui les met en mouvement et les pousse à se manifester et à se déployer.

Nous nous résumerons d'une manière très concrète en disant que la puissance mentale est constituée par trois facteurs :

a) la force motrice (*sentiment*) ;

b) une bonne machine

(des mécanismes *intellectuels* bien équilibrés) ;

c) un travail *volontaire* énergique et soutenu.

C'est à vous de faire que votre travail soit utile, et qu'il n'y ait pas de déperdition d'énergie. Pour cela, il faut que votre machine soit en excellente condition. Entretenez-la avec soin, physiquement et mentalement.

V. COMMENT ACCROITRE L'EFFICIENCE MENTALE

1. Nous pouvons maintenant accorder toute sa valeur à la définition de l'efficience mentale, exprimée par cette formule :

La force et la souplesse de l'esprit requièrent le développement harmonieux de ses diverses facultés, et se traduisent par des résultats positifs.

1. Ayez un Intérêt.

2. L'efficience mentale présupposant avant tout l'action, il vous faut un « premier moteur » : un intérêt, le désir de réaliser une ambition. Peu importe, au moins pour l'instant, ce que vous désirez : qu'il s'agisse de briguer des honneurs, de gagner de l'argent, de cultiver un art, d'aider votre prochain, de pratiquer un sport, ou tout simplement de bien accomplir votre tâche quotidienne, l'essentiel est que vous vous sentiez une « poussée intérieure » vers quelque but, que vous ayez une « intention » active, une « tendance. »

Pour savoir si vous possédez cette condition première de tout progrès, interrogez-vous. Avez-vous, par exemple, dès l'enfance, été attiré vers quelque forme de pensée ou d'action ? Votre profession répond-elle à une vocation ? Que désirez-vous devenir ou faire plus que toute autre chose au monde ?

C'est à cela, sans aucun doute, que vous réussirez le mieux. Et si ce que vous faites par nécessité ne vous intéresse pas, soyez sûr que vous n'y réussirez que lorsque vous aurez

appris à vous y intéresser. Ce sujet important fera l'objet de notre deuxième Leçon.

2. Exercez votre Intelligence.

3. Mais la vie serait trop facile s'il suffisait de désirer. Il faut connaître les choses, les hommes, nous-mêmes, les lois de la nature et de l'action. Pour cela, il convient d'acquérir l'expérience et la réflexion.

Ne croyez pas que, sans apprentissage spécial, vous saurez tirer de votre mémoire, de vos sens, de votre jugement, le meilleur rendement dont ils sont capables, ce rendement dont vous avez tant besoin pour atteindre vite votre but. Vous ne manierez aisément vos souvenirs, vos idées, vous ne ferez de votre imagination un instrument docile, vous ne saurez poser et résoudre les problèmes de l'existence, que si vous acquérez *l'habitude* de penser, qui implique l'aptitude à ces multiples opérations.

Pour accroître et assouplir vos facultés, nous vous révélerons, progressive et graduée, une *gymnastique mentale.*

3. Donnez-vous une Volonté Disciplinée.

4. Il advient fréquemment que des hommes intelligents soient cependant des « ratés ». Ils ont à leur disposition une excellente machine : leur esprit ; mais ils n'ont ni la force, ni la persévérance, ni l'amour du travail. D'autres sont moins bien doués, mais ils ont, si l'on peut dire, leur « plein d'essence », et ont la ferme volonté d'arriver : aussi laissent-ils loin derrière eux leurs camarades plus favorisés par la nature.

Pour atteindre vos fins, il ne suffit pas de pouvoir, il faut vouloir, et vouloir avec persévérance. Serez-vous patient, tenace dans la réalisation ? Etes-vous de ceux qui, même après avoir pris parti, hésitent encore ? Peut-être que, par habitude, vous appréhendez de vous décider ? Peu importe. Si vous voulez bien faire *quelque petit effort chaque jour*, nous vous apprendrons à résoudre vos problèmes avec rapidité et sûreté, à sérier vos difficultés, à obtenir de votre peine le maximum.

Dans les Leçons suivantes, nous assurerons le développement synthétique de votre esprit, conformément à l'idéal Pelmaniste.

Leur Rôle Conjugué.

5. Ces trois fonctions utilisées harmonieusement pour accroître et perfectionner l'efficience mentale : intérêt, désir (poussée du sentiment) intelligence, volonté, — qui englobent le choix judicieux du but et des moyens, la recherche de la compétence et un déploiement ordonné d'énergie, — sont trop importantes pour que nous prétendions en avoir épuisé la description par cette simple mention. Nous avons seulement voulu vous les signaler dès le début du cours. Elles seront mises en œuvre tout le long de nos leçons, qui vous conduiront progressivement, et par des exercices pratiques, à un surcroît d'efficience mentale.

Un exemple précis peut être présenté de leur rôle respectif et de leur utilisation, dans une courte étude du fonctionnement de la mémoire.

VI. COMMENT RENDRE VOTRE MÉMOIRE EFFICIENTE

Les Phases de la Mémoire.

1. La culture de la mémoire va vous montrer, par un exemple concret, que chaque opération mentale suppose tout l'esprit, et ne saurait être éduquée isolément.

Il faut distinguer d'abord les phases de la mémoire, afin d'appliquer à chacune d'elles les règles générales de l'efficience.

La fonction de la mémoire comporte trois phases principales : l'impression, la conservation et la reproduction. Si l'un de ces trois facteurs est altéré, il en résulte pour notre mémoire un défaut correspondant. Accordez-nous, sur ce sujet délicat et de capitale importance, toute votre attention.

1. Les Impressions.

2. Si l'on veut se rappeler quelque chose, un fait par exemple, il importe évidemment qu'il se soit imprimé dans l'esprit, qu'il y ait eu *impression*.

Il y a deux sortes d'impressions : celles que l'esprit reçoit du dehors (plan sensible) et celles qui naissent dans l'esprit même, par la lecture, la réflexion ou l'imagination (plan intellectuel). De l'intensité des premières impressions dépendent la persistance et la précision du souvenir.

Les impressions extérieures arrivent au cerveau par l'intermédiaire des sens. Elles sont parfois transmises simultanément par un, deux

ou plusieurs sens. C'est ce qui se passe, par exemple, lorsque quelqu'un nous adresse la parole : notre cerveau est impressionné à la fois par l'aspect de notre interlocuteur, par le son de sa voix, son parfum, sa poignée de main.

En général, les individus sont particulièrement sensibles à une certaine catégorie d'impressions ; les uns sont doués d'une sensibilité visuelle extrêmement aiguë, et chez d'autres le sens de l'ouïe ou de l'odorat prédomine.

Pour recevoir des impressions fortes et d'autant moins effaçables, utilisez les procédés ci-après :

1°. Concentrez toute votre attention sur l'objet que vous observez ;

2° Examinez-le avec curiosité et sous tous ses aspects ;

3° Efforcez-vous d'établir un lien entre les diverses impressions qu'un objet donne à vos différents sens ; appliquez-vous à obtenir des impressions nettes, exactes, spéciales pour chaque objet ;

4° Faites de nombreux exercices d'observation ;

5° Reliez cet objet à des intérêts préexistant en vous.

La curiosité mentale *s'émousse par l'habitude* ; on ne sait plus voir ce qu'on voit trop quotidiennement. Pensez-y, et combattez cet engourdissement.

Voici une épreuve facile : prenez une feuille de papier, et essayez d'y dessiner les chiffres romains qui figurent sur le cadran de la plupart des horloges. Comparez ensuite le chiffre « quatre » tracé par vous avec celui qui est marqué sur le cadran. Une surprise vous attend.

Autre épreuve : essayez de vous rappeler de quel côté sont les boutons d'un veston d'homme et ceux d'une jaquette de femme. Vous courez grand risque de vous tromper, et, cependant,

ce sont là des détails que vous avez sans cesse sous les yeux, mais que vous n'avez pas *vus*.

Pour faire l'éducation de votre oreille, tâchez de reconnaître de loin les pas de vos amis : notez-en la rapidité, la régularité, la lourdeur.

Tout notre effort intellectuel doit donc tendre à obtenir et à cultiver l'exactitude des impressions sensibles.

2. La Conservation.

3. La conservation est la deuxième phase de la mémoire. Elle est d'ordre physiologique ou subconscient, et échappe au contrôle de l'étudiant. Toutes les fois que nous avons reçu une impression intense, la survivance du souvenir est presque assurée. Il va de soi que si rien n'est imprimé en nous, rien ne peut être retenu. Lorsque les gens disent qu'ils ont « oublié », ils ont généralement tendance à croire que leur faculté de conservation s'est affaiblie. C'est une erreur : le mal vient de la première phase, c'est-à-dire de la façon superficielle et confuse dont ils ont fixé les impressions.

On peut acquérir, de cette manière, une meilleure conservation des souvenirs. Vous oublierez d'autant moins que vous aurez davantage relié l'impression qu'il s'agit de conserver à d'autres connaissances que vous possédez, car vous aurez en celles-ci autant de « stimulants » capables d'éveiller le souvenir.

En outre, si à plusieurs reprises vous *ramenez* devant votre esprit cette impression, avant de vous en détourner pour longtemps, vous aurez plus de chances de la garder à votre disposition.

Nous avons déjà dit l'importance de la plasticité des tissus nerveux. Elle intervient aussi dans la conservation des souvenirs : en les exerçant souvent, on donne à ses cellules nerveuses non seulement des traces correspondant

à des impressions particulières, mais des « habitudes générales » de conservation.

3. La Reproduction.

4. On nomme reproduction ou évocation du souvenir la reviviscence d'une impression reçue et enregistrée, donc conservée dans l'esprit. Bien des gens croient que ce phénomène constitue à lui seul toute la mémoire, alors qu'il n'en est, en réalité, que la troisième et dernière phase.

La facilité de reproduction dépend avant tout de l'intensité de la première impression. Elle dépend ensuite de notre aptitude à tirer parti des lois d'association des idées que nous exposerons plus tard. On peut se remémorer soit ce qui était *lié* à une idée à laquelle on pense, soit ce qui *ressemble* à cette idée.

La reproduction peut être provoquée de diverses manières. Elle l'est parfois par le retour des conditions qui ont produit l'impression primitive. C'est ainsi qu'une idée « oubliée » vous reviendra probablement à l'esprit si vous retournez à l'endroit exact où vous l'avez conçue. Parfois, un seul détail rappelle tout un groupe d'idées : le nom d'un auteur évoque instantanément les événements qu'il a racontés dans ses livres. Il arrive aussi qu'une idée se réveille lorsque son contraire, ou son analogue, se présente à l'esprit.

L'évocation des souvenirs est un cas manifeste de *psycho-synthèse.* Pour vous remémorer un événement passé, rien de mieux que de vous replacer dans l'état de *sentiment* où vous étiez quand l'impression vous est venue. En outre, votre *volonté* vous sera d'un grand secours, en maintenant avec obstination votre esprit dans une certaine orientation, jusqu'à ce que le souvenir cherché se représente.

A vous d'utiliser ceux de ces *moyens* qui vous réussissent le mieux.

Rappelez-vous surtout que vous aurez une mémoire d'autant plus sûre que vous assouplirez mieux tout l'ensemble de votre esprit.

Ici, comme ailleurs, sont en conjonction et en constante dépendance mutuelle les trois primordiales manifestations de la vie psychologique : sensibilité, pensée, volonté.

VII. LES ATTITUDES MENTALES

Devant la Vie.

1. Dans le premier chapitre de cette leçon (nos 8 et 9), nous vous avons décrit l'attitude corporelle et l'attitude mentale que vous deviez adopter, pour aborder dans les meilleures conditions l'étude du Cours Pelman, et les séances d'entraînement psychique qu'il constitue. D'un côté, un corps décontracté, frais, à l'aise ; de l'autre, une concentration spirituelle, déterminée par le désir de vous perfectionner, et par la confiance d'y parvenir grâce à notre méthode. Ainsi, vous ouvrez votre livret, vous procédez aux exercices indiqués, avec les chances les plus grandes de réussir.

A présent, *il s'agit des meilleures attitudes à adopter, non pour tel acte particulier, mais dans l'ensemble de votre vie.* Les psychologues modernes ont mis en un puissant relief l'importance générale des attitudes mentales. Selon celle qui prédomine en nous, l'aspect des gens et des choses change pour nous, et nos actes portent en eux des promesses de succès ou d'échec. Si, par exemple, sous l'effet d'une *timidité* mal combattue, vous avez une attitude d'appréhension à l'égard des contacts que vous êtes appelé à prendre avec les personnes de la société, ces personnes revêtent pour vous un aspect hostile ; en réalité, elles ne sont redoutables que dans la mesure où vous les redoutez ; c'est votre attitude qui a créé ou augmenté le danger. De même, si vous entreprenez une démarche d'affaire, ou vous vous présentez à un concours, avec une attitude découragée et quasi désespérée, vous vous privez d'excellents atouts, car il a été

observé maintes fois que ce que l'on accomplit dans la joie et la confiance, toutes choses étant égales par ailleurs, a coutume de réussir.

Elles Mobilisent Tout notre Etre.

2. Prenons l'exemple de l'étudiant essayant de résoudre un problème de géométrie : s'il garde une attitude nonchalante, distraite, s'il n'aborde son problème qu'avec un intérêt superficiel, il sera incapable de trouver la solution correcte rapidement ; les associations entre ses connaissances acquises dans les cours, et les données du problème, ne se produiront pas. Si, au contraire, il adopte consciemment *une attitude mentale* dynamique, intéressée, avec *l'intention* d'arriver au but fixé - dans ce cas : de résoudre le problème - il organisera ses connaissances, ses souvenirs, il ébauchera des tentatives de solution, bref, il dirigera toute son activité mentale vers son but, et arrivera rapidement à la meilleure solution.

Cette organisation féconde de tout notre psychisme est l'effet normal d'une *intention fondamentale.* Avoir une intention, c'est « être tendu vers » - vers un but précis que nous voulons atteindre, vers un objet que nous voulons conquérir, c'est adopter une attitude active qui commande toutes nos actions et leur donne un sens. Sans cette intention, tous nos actes, tous nos mouvements ne formeraient qu'une suite désordonnée et vaine, dans laquelle nous risquerions de perdre toute notre énergie et de gaspiller toutes nos capacités. On voit donc le rôle primordial des bonnes attitudes mentales, et la raison pour laquelle nous ne saurions trop insister sur leur importance.

Une même attitude détermine l'engagement de toutes nos forces dans un sens donné.

Se remettre énergiquement dans la même attitude, c'est mobiliser toutes ses énergies

pour le même but. Abandonner cette attitude, c'est s'acheminer dans une direction opposée au but que nous nous proposons.

Paul, jeune attaché commercial chargé, par son chef, de démarches difficiles, mais indispensables à l'extension de la firme, au lieu de se sentir « dynamisé », encouragé par la confiance qu'on lui accorde, imagine immédiatement les difficultés de la tâche : contacts avec adversaires, arguments à opposer. Avant même de commencer, il entrevoit l'échec : conflits intérieurs, inhibitions, immaturité déterminent sa réaction pessimiste. Volonté faible, direz-vous ? Sans doute, mais donnez-lui une autre attitude mentale qui le stimulera, insufflez en lui le désir ardent de la réussite : ce désir greffé sur l'appel à la vie, qui est lutte et conquête, consolidé ensuite par de meilleurs moyens d'action, suscitera une attitude dynamique, orientée vers un but, donc positive, vrai gage de courage et de réussite. Il reprendra confiance en soi, il se virilisera.

L'attitude positive est une force de concentration dans une constellation mentale.

On sait qu'une constellation est un ensemble d'éléments ordonnés autour d'un centre de gravitation. Une attitude positive attire et unit des éléments entre lesquels on n'avait auparavant établi aucun lien. Par exemple, on peut entendre cent fois, Köhler l'a signalé dans ses observations, le nom d'une personne et son numéro de téléphone, sans jamais les associer l'un à l'autre ; il suffit d'un changement d'attitude, d'une nouvelle orientation (intention) de notre esprit, pour qu'un lien s'établisse entre ces deux souvenirs, et qu'ils soient désormais associés dans une seule évocation. Il a suffi qu'un intérêt surgisse en nous pour créer cette liaison. L'attitude d'indifférence, de désintérêt que nous avions précédemment, attitude négative, conduisait à une dissociation. *L'attitude positive* conduit à la concentration.

L'intention profondément enracinée en nous, au lieu de rester en nous sur le plan volontaire, *peut passer à l'état latent.* Pour la distinguer de l'intention consciente, nous lui donnerons le nom de *tendance.* Nous verrons dans la leçon XI, en étudiant le subconscient, l'importance des tendances.

Vous cherchez un souvenir qui fuit ; excédé, vous passez à une autre tâche sur laquelle vous vous concentrez : le souvenir cherché se présente alors de lui-même. Combien de fois n'avez-vous pas fait cette expérience, par exemple au sujet de noms d'amis ? Ce n'est pourtant pas « par hasard » que le nom cherché revient à la mémoire. La tendance vers l'objet du souvenir, vers le nom de votre ami, a *maintenu en vous* une attitude active, orientée : force de concentration d'autant plus importante et surprenante qu'elle a travaillé en vous *à votre insu*, c'est-à-dire dans votre subconscient.

Attitude Mentale et Mémoire.

3. Le rôle de l'attitude, avec l'intérêt, l'intention et la tendance qu'elle implique, est particulièrement important dans l'exercice de la mémoire. Suivons, pour le montrer, les pages où Frôbes analyse ses observations psychologiques, et que M. A. Burloud a résumées dans ses « Principes d'une psychologie des tendances » : « Selon Frôbes, on a constaté dans la vie courante l'existence d'une *double mémoire*, l'une pour les temps courts, l'autre pour les temps longs. Les avocats, les gens d'affaires, ont souvent quantité de choses à apprendre et à retenir pendant quelques heures ; l'affaire liquidée, ils les oublient avec une extraordinaire rapidité. Au contraire, les détails sont mieux retenus quand on a conscience que l'affaire pourrait revenir sur le tapis. L'attitude mentale d'un étudiant, prenant des notes en vue de l'examen prochain, diffère profondément de

celle du chercheur désintéressé, qui n'en prend que pour conserver quelques traces matérielles d'une lecture : le premier se rappelle ce qu'il a lu, le second qu'il a pris des notes sur tel sujet. Rousseau disait que, dès qu'il confiait une idée au papier, c'était comme s'il la lui abandonnait, et qu'il ne pouvait plus s'en souvenir. Frœbes suppose qu'il cessait ensuite d'y penser et ajoute que, pour retenir une idée sans la confier au papier, *il faut la répéter mentalement avec* **le souci** *de ne point l'oublier.* Si nous en croyons notre propre expérience, cette répétition mentale est moins nécessaire que ce souci : c'est en repensant à l'idée, et sans avoir besoin de la repenser expressément, qu'on en entretient la fraîcheur. On a remarqué depuis longtemps que la conservation des souvenirs dépend de l'intérêt qu'on leur porte, c'est-à-dire d'une direction plus ou moins persévérante de l'attention ; il faut ajouter que l'intérêt ne renforce pas seulement les souvenirs dans le temps de leur acquisition, mais qu'il les sauve de l'oubli en maintenant une sorte d'agrafe vivante entre eux et notre moi actuel». Vous voyez, par cette page, que nous avons quelque peu adaptée, l'attitude qu'il convient d'avoir pour améliorer votre mémoire : porter de l'intérêt à l'objet retenu, répéter ce que l'on veut retenir, garder le souci constant de le retenir, bref, diriger son attention sur lui, déterminer dans son subconscient une tendance vers lui. Tout cela est affaire d'attitude mentale à composer, c'est affaire d'éducation, le succès est donc entre vos mains.

Les Bonnes Attitudes d'Esprit.

4. *La réussite ne dépend donc pas seulement des capacités intellectuelles, mais bien davantage des attitudes prises à l'égard de la vie, des autres et de soi-même. Ces attitudes sont des psychosynthèses de sentiment, de pensée, de volonté.*

Il importe d'adopter des attitudes essentiellement dynamiques. Il faut être prêt à « vivre », à rejeter complètement l'indifférence, la routine, le scepticisme, le pessimisme, la médiocrité et tous les préjugés mesquins qui favorisent la passivité, qui même « tirent en arrière » et s'opposent à toute véritable réalisation.

Conséquence imprévue, d'autant plus piquante ! Beaucoup parmi les bonnes attitudes d'esprit sont essentiellement *morales*. Quoique nous ne pensions point à vous endoctriner au nom de la vertu, il nous faut reconnaître que le bien n'est pas toujours un produit de la contrainte, mais une valeur spontanée, ni la règle un garde-fou, mais un soutien et un guide. Celui qui veille le mieux à ses vrais intérêts, qui se procure le succès continu et durable, c'est le sage qui admet en toute bonne grâce l'utilité du désintéressement et de la discipline.

Etre Sincère avec Soi-même.

5. La première condition, pour s'améliorer et avancer, est de bien discerner les causes des échecs antérieurs, sans se laisser aller à cette tendance si répandue qui consiste à accuser les « circonstances » ou la « malchance ». Soyez persuadé qu'on ne subit pas des échecs successifs sans l'avoir mérité ; on a commis des fautes, pis que cela : les mêmes fautes à plusieurs reprises.

Certains, par vanité ou sottise, ne veulent jamais admettre qu'ils aient tort. D'autres ne veulent pas voir la réalité telle qu'elle est, sitôt qu'elle les gêne ou les blesse. D'autres encore se sont fait à leur usage, ou ont accepté, une fois pour toutes, sur les choses et les gens, des opinions qu'ils sont trop paresseux pour modifier. Quelques-uns, timides, se taisent au lieu de s'affirmer ; d'autres, arrogants et entêtés, suscitent des animosités.

Refuser de vous connaître, c'est renoncer à vous perfectionner. C'est, de plus, créer en vous des zones d'obscurité, terres d'élection pour la naissance et le développement de toutes sortes d'obsessions, de complexes, de sentiments pénibles. Pas de lâcheté mentale, pas de cache-cache avec soi-même. Abordez la vérité de front, même si elle vous est désagréable. Sachez recueillir les faits, au lieu de vos impressions.

Savoir Lire en Soi.

6. Votre visage, vos mains, vos attitudes, votre comportement, tout décèle et crie vos qualités et vos défauts. Cependant il n'y a pire aveugle pour un homme que lui-même.

S'il vous était donné de vous rencontrer pour la première fois, et que quelqu'un vous dise : « Celui qui passe là-bas, c'est vous ! » de quelle attention passionnée ne le suivriez-vous pas ?

Souvent l'homme s'ignore, parce qu'il vit trop exclusivement avec lui-même.

Il est rare qu'un ivrogne se connaisse comme tel ; que l'homme le plus chatouilleux sur le chapitre de l'honneur ne fasse pas de dissimulation fiscale ; que le conjoint qui trompe l'autre ne soit pas profondément malheureux s'il apprend que l'autre en fait autant.

Le cercle étroit dans lequel nous vivons est, lui aussi, peuplé d'ombres que nos yeux ne discernent plus. Qu'un intrus pénètre dans ce cercle, il a tôt fait d'établir un inventaire précis *parce qu'il regarde avec des yeux neufs.*

Et c'est ainsi que la femme du voisin peut devenir plus désirable que l'épouse ; que l'esprit critique s'exerce toujours plus volontiers sur autrui que sur soi-même ; que l'on décèle, si ténue soit-elle, l'odeur des autres et non la sienne ; que l'on arrive enfin, avec la plus grande

sincérité, à ne plus savoir se situer par rapport aux autres et par rapport à la vie.

Il faut à chacun une certaine clairvoyance pour camper avec sincérité son propre personnage. Et, pour beaucoup, cette lucidité est difficile, voire impossible.

Nous allons donc vous faire connaître choses et gens, réalité et vérité. Vous apprendrez à vous intéresser à votre entourage, à observer, à voir juste, à tirer des conclusions. Connaître n'est pas toujours fatigant, et c'est toujours une condition de réussite. Vous obtiendrez, par l'acuité de vos perceptions, des capacités nouvelles qui vous vaudront une place honorable et enviable parmi l'élite.

Cette lucidité, comme la sincérité, sera le point de départ de la réforme selon le Pelmanisme. Pas d'hypocrisie, pas de lâcheté mentale.

Mais ce n'est encore là qu'une attitude en quelque sorte négative. Nous demandons davantage.

Ne Jamais Se Sentir Seul.

7. En dépit des lois sociales, la Société semble professer pour nous une immense indifférence. Et malgré votre famille et des amis, si puissant que vous puissiez être, vous vous apercevrez souvent que vous êtes *seul* : vous n'êtes pas toujours compris, vos goûts diffèrent de ceux de votre entourage, vous devez résoudre *vous-même* vos conflits intérieurs, surmonter *vous-même* les plus rudes obstacles. Oui, on peut se sentir isolé au milieu des siens, alors même qu'ils vous sont chers et dévoués.

Tournez donc à votre profit cette pénible constatation. Sachez que pour se rendre maître de soi et des circonstances, il faut apprendre à se suffire. Dans la solitude se forgent les amples desseins, les tenaces entreprises, la joie de diriger son effort.

Sachez aussi que vous vous sentirez de moins en moins seul si vous arrivez à travailler, à agir, *sans égoïsme* et à joindre autrui, en sympathie profonde. Observez les autres, cherchez leurs bons côtés, efforcez-vous de les comprendre, de les aider. Sans doute ne rencontrerez-vous pas beaucoup de reconnaissance et ne serez-vous pas mieux compris. Mais ce n'est pas le but. Vous vous rapprochez d'autrui, vous vous développez, vous devenez plus fort, plus libre. Un jour vous vous apercevrez qu'on éprouve plus de plaisir à *donner* qu'à *recevoir*. Ici encore, nous ne vous parlons pas en moralistes, mais vous fournissons, chemin faisant, le meilleur moyen de vous assurer des joies durables. Ce sont des paroles que vous ne comprendrez peut-être pas tout de suite, surtout si vous êtes jeune ; mais ne les oubliez pas, elles vous aideront plus tard.

Avoir du Cran.

8. Parmi nos Etudiants, il en est un grand nombre qui, sans avoir subi d'échecs proprement dits, n'ont pas « réussi », au sens courant du mot ; ils ont piétiné dans une situation médiocre, ils se sont vu dépasser par d'autres qui, pensent-ils, « ne les valaient pas ».

Ces « autres » possédaient certaines qualités d'entrain, d'allant, de « cran », grâce auxquelles ils ont, sinon forcé, du moins ouvert les portes qui assurent l'accès aux positions supérieures. Chacun peut acquérir ces qualités par un dressage volontaire de soi-même. Il faut à la fois l'*audace*, qui, loin de craindre le risque, le recherche volontiers pour forcer la réussite, et *la ténacité* qui fait front aux difficultés, aux embûches. Il faut aussi — ce qui flatte moins la gloriole, mais qui est plus glorieux — ne pas se laisser rebuter par les insipides mesquineries de la vie quotidienne, avec ses tâches fastidieuses ou simplement insignifiantes, qui risquent de tarir l'enthousiasme. Toujours ré-

péter les mêmes actes, les mêmes paroles, la même lutte, non pour vaincre mais seulement pour « tenir », cela use l'ardeur comme cela épuise la vie, et pourtant c'est nécessaire. Il faut le faire ; et votre intérêt est de le faire avec bonne grâce.

Si vous êtes ou souhaitez devenir un chef, prenez, une fois pour toutes, l'attitude que comporte votre situation. Acceptez-en d'avance obligations, ennuis, servitudes : vous aurez toujours trop de besogne ; vous devrez toujours supporter des anicroches dans le travail, des dérangements dans votre application ; parer aux mêmes inconvénients, répéter les mêmes ordres ou les mêmes conseils... Prenez-en votre parti à jamais.

N'oubliez pas, non plus, que pour *savoir commander* et se faire obéir, il vaut mieux avoir soi-même été commandé, et ne pas ignorer ce que c'est qu'obéir.

Vous puiserez dans le Pelmanisme les moyens pratiques pour aborder les difficultés, et les résoudre avec le sourire.

Vous acquerrez aussi, avec nos principes et exercices, cette *puissance de travail* sans laquelle le cran, l'audace, l'enthousiasme demeurent stériles.

Oser Prendre ses Responsabilités.

9. Vous connaissez tous de ces êtres qui « capitulent » facilement devant les circonstances, devant les autres, devant eux-mêmes. Ils savent bien ce qu'ils devraient faire, mais ils ne passent jamais à l'action, ils « n'osent » pas vivre, ne voulant jamais prendre tout à fait conscience de leur responsabilité, du rôle qu'ils devraient assumer et qu'ils méconnaissent. Dès qu'ils voient un peu clair, ils s'empressent de fermer les yeux. Certains s'efforcent de toujours « impliquer » plusieurs personnes dans les situations de responsabilité, dont ils ont cependant accepté la charge, afin de rejeter sur

autrui les fautes commises. Ces gens-là ne manquent pas seulement de sincérité, mais de force morale et de courage. Ils sont faibles, toujours « tièdes », incapables du bien et, par faiblesse, exposés à défaillir.

Devenez fort, ne suivez pas la pente la plus facile, choisissez vos actes, ayez le courage de vos idées, *prenez vos responsabilités* puisque vous voulez avancer et devenir un chef, ou, comme disait un célèbre écrivain : « Suivez votre pente, mais en la remontant. »

Vous pensez peut-être : « Je suis fonctionnaire, simple employé ; je n'ai pas l'occasion de choisir, pas de responsabilité ». Vous vous trompez. Certes, vous n'avez pas toujours à créer comme l'artiste, à découvrir comme le savant, à innover sans cesse comme l'industriel. Mais, quelle que soit votre profession, vous pouvez être actif. Trop de fonctionnaires ne pensent qu'à assurer leur retraite. De nombreux jeunes gens entrent dans les administrations pour être tranquilles. PÉGUY disait : « Ils pensent comme des vieillards et semblent considérer leur ministère comme un immense asile, comme une maison de retraite ». Cette critique se peut adresser aussi à beaucoup d'employés des grandes entreprises privées.

Le Maréchal FOCH reprochait à ses sous-ordres ces habitudes de passivité :

« Etre discipliné ne veut pas dire se taire, « s'abstenir ou ne faire que ce qu'on croit pou- « voir entreprendre *sans se compromettre, art « d'éviter les responsabilités*, mais bien *agir* « dans le sens des ordres reçus, et pour cela « *trouver* dans *son esprit*, par la recherche, par « la réflexion, la possibilité de réaliser ces « ordres ; *dans son caractère*, l'énergie d'assurer « les risques qu'en comporte l'exécution ».

N'oubliez pas que ce besoin d'agir, ce goût de l'entreprise, ce sens de la responsabilité que vous devez cultiver, doivent être toujours accom-

pagnés du sentiment de la valeur, de l'importance de vos actes. Autrement dit, il faut agir, non « pour agir », mais pour *agir bien* et *bien agir*. Ne vous lancez pas dans l'action sans *choisir* vos actes.

Etre Loyal. Avoir de l'Honneur.

10. Chacun se sent insulté quand on le déclare déloyal. Mais avec quelle facilité, dans la vie quotidienne, ne manquons-nous pas de rectitude ! Ce laisser-aller est indigne du Pelmaniste. C'est par faiblesse que l'on est déloyal et cette faiblesse ne mérite que le mépris. Vous ne serez jamais trop strict à ce sujet. Il ne suffit pas de croire vaguement à la valeur de l'honneur, il faut le respecter, en soi comme chez les autres.

Sans cette franchise, cette loyauté, pas de conscience « nette » et allègre. L'absence de scrupule est une arme à double tranchant, et finit toujours par blesser redoutablement celui qui s'en sert. La malhonnêteté, la traîtrise, ne « payent » pas longtemps.

Aimer sa Patrie.

11. C'est encore par faiblesse, mais surtout par sottise, que certains paraissent se désintéresser du sort de leur pays. Ils accusent la nouvelle génération ou leurs contemporains, sans prendre conscience de leur propre responsabilité. Attention ! ce sont les hommes d'aujourd'hui qui, par leurs actes, leurs attitudes préfigurent et façonnent la Patrie de demain. Il ne suffit pas de rêver au glorieux renom de son Pays, jadis ! Il ne suffit pas de critiquer la tiédeur ou même les habitudes néfastes des autres. Chacun, dans son propre intérêt, doit participer à la mission de son Pays ; chacun doit s'efforcer de faire triompher les idées et les principes de valeur, les qualités et les aspirations profondes

que ses ancêtres lui ont transmis (ou qu'incarne la Patrie qu'il a adoptée, dans laquelle il doit se fondre) tout en tenant compte de l'évolution sociale et humanitaire de son époque.

Car nous sommes les « produits moraux » du sol natal, les hommes de notre terroir. Pour être vigoureux ou pour récupérer notre force originelle, ne nous laissons pas complètement *déraciner*. Les êtres qui sont de partout, ne sont de nulle part !

Le patriotisme ne doit, certes, pas se transformer en un nationalisme offensant. Aucun peuple n'a désormais la pleine maîtrise de son destin. Ceux qui ambitionnent légitimement de s'émanciper ne peuvent — pas plus que les nations habituées jusqu'ici à l'autonomie — prétendre à une indépendance absolue.

Qu'importe ! La coopération des peuples sera féconde quand ils auront appris à se respecter mutuellement.

Dans son principe, le patriotisme ne s'oppose pas à l'appréciation, même enthousiaste, des nations voisines, pas plus qu'à l'amour profond de l'humanité. Parce que vous aimez votre famille, n'aimez-vous pas vos amis ? L'amour de la Patrie est la forme immédiate de l'amour universel. Chez un PÉGUY, le sens de l'humain n'était nullement sacrifié, mais, au contraire, magnifié par le dévouement absolu à la vieille souche nationale.

Avoir Toujours la Curiosité d'Apprendre.

12. L'instruction n'est pas une somme de connaissances variées, que l'on acquiert une fois pour toutes, à l'orée de la vie. Cette instruction-là peut ne pas avoir dans notre destinée un rôle capital. Le primaire a autant d'atouts dans son jeu, s'il est intelligent et volontaire, que le lauréat d'enseignement secondaire ou

supérieur. Beaucoup de grands hommes ont eu une scolarité médiocre. Mais nos contemporains les plus cultivés n'ont jamais cessé d'apprendre. Il y a, à la base de toute réussite intellectuelle et même matérielle, une curiosité constante. Malgré leur spécialisation, les savants ont eu, généralement, sur tous les sujets, une opinion clairvoyante et souvent subtile.

Ils ont appris à saisir l'essentiel des choses en un temps très court. Leur esprit est toujours en éveil, mieux : en activité.

Vous devez constamment vous développer par l'observation directe et raisonnée, et par la lecture réfléchie.

Savoir Réaliser.

13. Ce qui vient d'être dit de l'intelligence s'applique autant à la volonté. Elle n'est pas quelque chose qu'on possède à un degré fixé une fois pour toutes, mais une qualité qui diminue ou augmente à proportion qu'on l'exerce. C'est, pourrait-on dire, une *création continue.*

Vous devez appliquer votre volonté à toutes les circonstances, même les plus ordinaires et les moins importantes ; perdez l'habitude de reporter à « tout à l'heure » ou « à demain » tel ou tel acte que vous savez nécessaire. Bien mieux : agissez le plus vite possible, en n'accordant à l'évaluation des motifs qu'un temps très limité ; ne pesez le *pour* et le *contre* que quelques minutes, et entraînez-vous à diminuer votre « temps personnel » d'indécision. Accordez, toutefois, à une sage et active délibération, un temps proportionné à la gravité de la décision à prendre.

C'est ainsi que vous résisterez à la fatigue et au surmenage, dus si souvent à une accumulation maladroite de travaux ou de courrier en retard. Sérier l'ouvrage, et ne pas le laisser traîner, est un gage de succès si important qu'un

constructeur d'automobiles, qui avait, grâce à notre Cours, évité le surmenage, le fit suivre aussi à toute sa famille et aux ingénieurs de ses usines. Chacun peut appliquer cette attitude mentale dans sa sphère, et aux petites circonstances autant qu'aux grandes, à l'activité manuelle autant qu'à l'intellectuelle.

Voici quelques règles dont vous devez vous inspirer désormais :

Point de retours sur le passé pour vous plaindre et récriminer.

D'une erreur ou d'un échec, efforcez-vous de tirer non seulement la leçon, mais aussi un gain : considérez-les comme l'expérience utile qui doit stimuler votre activité, et même vous amener un profit.

Analysez les causes d'un succès, afin de vous en assurer de nouveaux.

Tout succès n'est qu'un échelon, non le sommet.

Savoir Travailler.

14. Que vous soyez ouvrier, employé, directeur ou patron [1], identifiez votre intérêt personnel à celui de l'*affaire*. Ne craignez pas que ce soit consentir à être exploité ; c'est la condition du développement de votre personnalité. Nous vous parlons, non en moralistes, mais en conseillers soucieux de votre intérêt.

Ne dites pas que vous en faites toujours assez pour ce que vous êtes payé, — mauvais moyen de gagner davantage — mais *faites un peu plus que vous n'êtes tenu d'accomplir.*

Dans tout travail, considérez le travail même, non pas seulement le gain ; et ne craignez pas de faire *mieux*, même sans escompter de profit direct.

(1) Même pour le patron, ce n'est pas la même chose, car l'affaire a une « personnalité » propre, et un patron doit lui consentir des sacrifices.

Elevez-vous sans cesse au-dessus de votre intérêt immédiat.

Rendez service le plus possible, sans désir de réciprocité, et sans crainte de passer pour naïf, ou pour « poire ».

Ne soyez pas jaloux du voisin qui fait mieux que vous, mais tâchez de l'égaler, ou de le surpasser sur quelque point.

Ne finassez pas, n'essayez pas d'être plus malin que les autres, mais faites le travail comme il faut.

Considérez-vous toujours, sans jalousie, ni envie, *par rapport* aux autres. Tenez toujours compte d'eux.

Horaire et Qualité du Travail.

15. La servitude du chronomètre importe pour tout travail manuel, à la chaîne, par exemple. Mais, en aucun cas, vous ne pouvez parler du temps passé pour justifier un gain ou une ambition.

La notion de l'heure - comme celle de la présence - est excellente quand elle intervient comme moyen de coercition contre votre paresse, votre lâcheté, vos distractions, votre étourderie ; mais votre « présence » à une « heure fixe » pour une besogne précise ne prend sa valeur qu'en fonction du rendement.

Les gens sont beaucoup plus souvent « malades » payés au mois, qu'à « l'heure » ou à « la tâche ».

Second fait non moins probant : un subalterne abattra un travail beaucoup plus considérable en présence de ses chefs, que livré à lui-même.

Troisième : tenaillés par une échéance ou une fin de mois difficile, un chef de firme, un représentant, un vendeur, feront beaucoup plus d'affaires qu'en période sereine.

Peu de gens peuvent affirmer qu'ils ne perdent pas chaque jour un temps souvent considérable.

Or, il y a au moins quatre façons de perdre son temps :

1°) Ne rien faire, ou faire autre chose que ce que nous nous étions proposé ;

2°) Travailler lentement par manque d'organisation, paresse cérébrale ou sollicitations extérieures auxquelles nous nous prêtons ;

3°) Faire un travail dont on pourrait se décharger sur d'autres, au lieu d'une tâche pour laquelle on est indispensable ;

4°) Enfin, il arrive parfois qu'un ouvrage, même bien fait, soit devenu inutile en raison de circonstances qui n'ont pas été prévues, ou parce qu'on ne l'a pas exécuté assez vite. Là encore, temps perdu.

Attachez-vous à suivre scrupuleusement certaines directives très simples :

1°) Ayez tout lieu d'être satisfait de chaque heure écoulée, du réveil au coucher ;

2°) Ingéniez-vous à prendre de l'avance sur la journée du lendemain ;

3°) Commencez chaque jour, d'emblée et de *bon matin*, par les travaux complexes et les plus importants ;

4°) N'hésitez pas à fouiller une idée à fond si vous en sentez l'inspiration éclore. Alors, négligez momentanément le reste, même si cela vous retarde. (Ce précepte ne vaut que pour celui qui sera très sûr de lui-même et qui dispose de son temps).

A Se Rappeler...

16. Quelque paradoxales que puissent vous paraître certaines de ces maximes pour la sauvegarde de vos intérêts, admettez que notre expérience nous autorise à en affirmer la valeur pratique. Il s'agit de ne pas rester passifs dans

la vie, mais de l'interpréter, de la comprendre, de la transformer selon vos besoins. Il s'agit d'utiliser toutes vos capacités en vue d'un but personnel défini : réussir ; mais par des moyens honnêtes, sans faire de tort à votre prochain, en l'aidant, au contraire, de votre mieux, et cependant sans laisser porter atteinte aux droits de votre personnalité.

Suivez et appliquez notre enseignement avec ardeur, et vous acquerrez chaque jour davantage un esprit plus puissant, plus *efficient*.

TABLEAU DE QUELQUES ATTITUDES MENTALES OPPOSÉES

17. Voici une liste d'attitudes opposées qu'il nous serait facile de décrire en détail, en les agrémentant d'exemples, et en les rattachant aux données essentielles de la psychologie. Les noms que nous leur donnons sont assez clairs pour que vous voyiez pratiquement ce dont il s'agit. Et, pour l'instant, cela suffit. Il vous sera *très utile* de relire de temps en temps cette liste pour choisir l'attitude dont vous avez particulièrement besoin à un moment donné. Cette liste n'est pas complète, elle ne renferme que quelques suggestions. A vous de l'allonger, en définissant en quelques mots les attitudes que vous observez en d'autres personnes, et celles qui vous conviennent le plus particulièrement, soit que vous ayez à en changer, soit qu'il faille les renforcer.

Positives (*stimulent, coordonnent, font progresser*)	**Négatives** (*paralysent, dissocient, font reculer*)
Intérêt, désir	Indifférence
Assurance	Timidité
Audace	Crainte
Confiance	Méfiance, cachotterie
Initiative	Routine

« Débrouillardise » *(dans le bon sens)*	« Empêtré, gaffeur, noyé dans un verre d'eau »
Magnanime (a de grands horizons)	Pusillanime (ne pense qu'à de petites choses)
Esprit large (juge selon les principes)	Esprit étroit (juge selon des règles mesquines)
Délicatesse de cœur	Grossier égoïsme
Subtilité d'esprit (goût des nuances)	Lourdeur, épaisseur que ne touchent que les masses ou les coups
Goût du travail	Paresse, flânerie
Optimisme	Pessimisme
Enthousiasme	Cœur blasé
Foi	Scepticisme
Loyauté	Mensonge
Franchise	Dissimulation
Charité, altruisme, générosité	Egoïsme
Dévouement	Sollicitation des services des autres
Bonté	Malveillance, méchanceté
Souci de faire plaisir	Perpétuellement désagréable
Amabilité	Genre grincheux
Equité	Absence du sens de la justice
Acceptation des événements nécessaires	Révolte amère et stérile
Satisfaction de l'utilité de toute chose, même de l'échec : « il y a du bien partout ; à quelque chose, malheur est bon ».	Plaintes à propos de tout : « il n'y a pas de bonheur parfait ; il y a du mal partout»
Exécution parfaite du travail en cours : « *age quod agis* » = fais ce que tu fais,	Dispersion simultanée: on fait plusieurs choses à la fois, on pense à plusieurs

pense à ce que tu fais. »	choses à la fois, on n'est pas tout entier au travail du moment présent, et on ne le « finit » pas, on ne va pas jusqu'au bout, jusqu'à la perfection.
Prudence	Défiance excessive ou témérité
Curiosité d'apprendre et de savoir	Indifférence et somnolence intellectuelles
Esprit de compréhension	Esprit de contradiction
Discernement	Confusion
Jugement propre	Manie de tout critiquer
Observation	Distraction
Précision et clarté d'esprit	Vague, obscurité
Esprit d'invention	Simple imitation
Sens pratique	Idées en l'air
Esprit réalisateur	Amateur de plans et de projets
Esprit constructif	Destructeur, dénigrant
Esprit positif	Rêveur
Mesure	Exagération
Esprit de conquête	Esprit de revendication
Défense de son droit, des positions acquises	Manie de la persécution, intrigues, récriminations, procédures
Juste conscience de ses actes et de ses pensées	Complexe de justification : on veut toujours avoir raison ; si on fait une faute, on se trouve toujours une bonne raison ; ce n'est jamais de notre faute.

Objectivité : voir les choses telles qu'elles sont	Subjectivité : voir les choses telles qu'on les veut, telles que les colorent les passions, les préjugés, les préventions
Aller directement au sujet, au cœur des problèmes	Parler et passer à côté de la vraie question, répondre n'importe quoi
Juste appréciation de sa valeur	Orgueil ou mésestime de soi
Maîtrise de soi	Abandon avec changements d'humeur, variations selon les événements et les personnes
Stabilité	Girouette
Calme et réflexion	Inquiétude et agitation

Ces mots ne sont que de brèves évocations d'attitudes. Vous pouvez pousser vos talents de psychologue jusqu'à faire de véritables portraits, à partir de ces simples notes, à la façon de Théophraste ou de La Bruyère. Vous pouvez surtout compléter la liste par l'observation d'autrui et l'introspection sur vous-même. Vous devez, enfin, développer l'efficacité et les bienfaits de chaque attitude positive.

VIII. LES RYTHMES ET LE PROGRÈS MENTAL

Une Philosophie Souriante.

1. Le temps ne respecte pas ce que l'on fait sans lui : entendez par là que les progrès personnels, biologiques, sociaux exigent non seulement que vous comptiez avec la durée et que vous n'espériez pas obtenir des métamorphoses instantanées, mais ils exigent aussi que vous comptiez sur certains rythmes de la réalité : rythmes de la pensée, rythmes du corps, rythmes de la vie économique et sociale.

« Mais c'est de la philosophie ! » disait quelqu'un qui n'entendait rien à la manière de vivre. Comme si l'on pouvait vivre intelligemment sans avoir adopté, consciemment ou non, une certaine philosophie de la vie !

De la philosophie ? Mais pourquoi pas ? Montaigne demandait que la philosophie fût enseignée non seulement à des adultes endurcis et déjà cristallisés par l'éducation, sous prétexte qu'ils sont plus mûrs, mais aussi à des enfants de 12 à 15 ans pour les aider à voir clair et à penser juste. Seulement, il ne voulait pas d'une philosophie rébarbative et hirsute ; il voulait d'une philosophie aimable et souriante.

Si nous nous laissons pousser par les événements, par les autres, par nos besoins les plus primitifs, sans doute n'avons-nous pas besoin de philosophie *particulière de la vie* ; nous vivons comme nos ancêtres de l'âge de pierre et sommes très près des animaux. Mais si nous voulons comprendre ce que nous sommes, ce que nous pouvons, utiliser nos aptitudes au maximum et progresser dans tous les domaines, il nous faut avoir une certaine conception de

la vie et de la manière dont nous devons la vivre : nous adoptons une philosophie.

La philosophie qui se dégage de la Méthode Pelman est fort simple, mais très efficace. Vous pourrez, au cours des années, l'enrichir de nombreux apports personnels ou autres; mais vous vous apercevrez que vous n'en romprez jamais les grandes lignes directrices, ni les cadres, si vous voulez vivre pleinement et avec efficacité.

Les Rythmes dans l'Univers.

2. Réfléchissant sur le retour des saisons et le mouvement des astres, sur les discordances ou les accords musicaux, les philosophes de l'antiquité et, de nos jours, les astronomes et les physiciens ont été amenés à conclure que tout paraissait nombre, mesure, harmonie dans la réalité. Nous-même, nous pouvons, en nous en tenant à la simple expérience quotidienne, remarquer tout le parti que les hommes ont tiré du rythme des saisons, des marées, des astres, par exemple pour la culture, la pêche, la navigation.

Rythme et Magnétisme.

3. Tout en admettant que l'homme, qui fait partie de l'univers, puisse subir l'influence de ces rythmes, il serait toutefois dangereux, dans l'état actuel de nos connaissances, de donner comme certaines telle ou telle action particulière des astres sur le destin humain, et encore plus dangereux de prétendre corriger ce destin par des recettes magiques.

Sous prétexte que les taches solaires auraient une influence déterminée sur la santé et l'ordre publics, que les étoiles auraient sur le magnétisme indéniable, mais encore mal connu, de chaque être des répercussions particulières, des « spécialistes » plus ou moins illuminés ou

sincères, vous proposent, sous forme de pierres ou d'amulettes, un fluide magnétique conférant un pouvoir d'ordre cosmique sur soi-même et sur autrui. Ne vous laissez pas faire. Car la force bienfaisante de la pierre ou de l'amulette, c'est vous, c'est votre croyance qui la leur confère. Et c'est, du point de vue psychologique, une indication de tout ce que vous pouvez sur vous-même, si vous avez confiance en vous, et si vous savez agir ou penser avec ordre.

Pour ceux qui seraient tentés de confondre *magnétisme* et *hypnotisme*, distinguons bien ces deux opérations. La dernière a été très employée en médecine, surtout pour le traitement de maladies mentales ; elle ne l'est pas sans l'assentiment du patient ou de la famille, et *elle ne réussit pas contre une volonté fermement résolue à lui résister*. Dans de bonnes conditions elle n'a pas été sans de bons résultats. Mais ils relevaient de la suggestion, rendue seulement plus intense et plus efficace par l'hypnose.

Les travaux scientifiques les plus récents dans ce domaine, après ceux de Charcot, de Bernheim et de Pierre Janet, tendent, en effet, à réduire à des phénomènes de suggestion les effets thérapeutiques attribués au magnétisme. Or la suggestion et l'autosuggestion, sur la base des rythmes naturels et personnels, sont parmi les procédés psychologiques recommandés par l'Institut Pelman pour préparer et soutenir la volonté.

Précisons au surplus qu'il n'y a pas, en psychologie, de résultat valable et durable qui ne dépende d'un effort personnel. Se placer totalement et aveuglément sous l'influence de quelqu'un pour guérir d'un défaut, à supposer que ce soit d'une certaine efficacité, équivaudrait à soutenir une jambe rachitique par un appareil orthopédique, au lieu de la nourrir et de la fortifier intérieurement. Otez l'appareil et la jambe ne vous porte plus. On ne possède

vraiment que ce que l'on a compris et assimilé personnellement. La vraie force est en Soi.

Il y aurait d'ailleurs un double danger à compter principalement sur une volonté autre que la sienne propre : d'abord, d'être entraîné à faire ce que l'on ne ratifierait point en toute liberté ; ensuite, d'être habitué à vivre sous la dépendance d'un autre. Rien de plus funeste, surtout si l'on tient à renforcer son caractère et à épanouir sa personnalité. Enfin, comment la volonté d'un seul homme pourrait-elle avoir assez de force pour se concentrer au bénéfice direct de plusieurs hommes, et assez de souple richesse pour épouser les rythmes différents d'un grand nombre ?

Méfions-nous des méthodes qui prétendent recourir à un fallacieux ou périlleux magnétisme. Ou elles s'abusent, ou elles nous abusent.

Rythmes Sociaux.

4. C'est l'une des grandes préoccupations des historiens - qui voudraient donner une valeur scientifique à leur discipline en dégageant, de l'observation des faits, des lois qui puissent justifier une certaine prévisibilité - de découvrir le principe de la répétition et de la périodicité dans les phénomènes qu'ils étudient, en un mot de découvrir le rythme de l'histoire.

Avouons sans fard qu'aucune certitude n'a été acquise en ce domaine. Il n'a pas été possible d'apercevoir une proportion significative quelconque entre les intervalles qui séparent les révolutions, les régimes politiques, les guerres.

On connaît évidemment le schéma classique de la décomposition des sociétés : anarchie, dictature, monarchie, aristocratie, démocratie, et le cycle recommence. Le problème n'est pas tant d'établir cet ordre de succession que d'en fixer la périodicité. Les hypothèses n'ont certes pas manqué, jusqu'à celle de « l'éternel

retour ». Mais elles sont trop conjecturales pour qu'on s'y attarde.

Le seul rythme qui se dégage avec une certaine précision est celui des générations, qui se renouvellent environ tous les trente ans. Ce n'est pas que la moyenne de la longévité humaine se réduise à cette courte période ; mais trente ans environ (de 28 à 33 ans, précise-t-on) représentent la durée moyenne d'activité et d'influence, d'insertion dans un courant social déterminé et déterminant. Avant et après, la passivité l'emporte, à moins que l'on n'y veille et ne se soumette à une discipline physiologique et à un entraînement psychologique qui retardent la vieillesse.

La durée de 30 ans correspond aussi à celle qu'exige l'accomplissement d'une grande tâche collective. L'histoire des grandes familles industrielles pourrait refléter, tous les 30 ans, le changement des générations par progrès ou reculs, mais presque toujours par des innovations et d'importantes transformations.

L'histoire des lettres, des arts et des sciences atteste également cette coupure de 30 ans, nécessaire pour qu'un mouvement ou une invention s'imposent, et, parfois, pour qu'ils meurent.

Il y a donc là, pour qui veut agir efficacement, *des indications qui, sans avoir rien d'absolu, ne sont pas négligeables.* Vous prenez la suite d'une affaire, vous devez donc l'étudier, non seulement dans ses conditions présentes, mais aussi bien dans son histoire, c'est-à-dire dans son évolution ; le facteur de périodicité doit entrer dans les données du problème lorsque vous aurez à décider et à réorganiser.

Rythmes Economiques.

5. Il en est de même des rythmes économiques. La vie économique d'un pays donne le spectacle de vagues, qu'on voit arriver de loin, qui culminent en crêtes et s'effondrent en creux.

La difficulté est de découvrir dans ce mouvement de flux et de reflux des oscillations rythmiques pouvant autoriser de sages calculs de prévision. Les économistes s'y sont employés et sont effectivement parvenus, pour le passé, à tracer des courbes représentatives de mouvements cycliques : expansion — dépression. C'est ainsi qu'ils distinguent des mouvements de longue durée, des variations saisonnières, des causes accidentelles (guerres, grèves, etc...) et les crises périodiques de courte durée.

Mais il y a tant de facteurs qui interviennent dans l'évolution économique, et notamment les deux facteurs opposés, *la liberté et l'intervention de l'Etat* - dont la lutte ou les combinaisons peuvent revêtir d'innombrables formes et atteindre d'innombrables degrés - qu'il est prudent, même à la lumière du passé, de ne pas se lancer sans réserve dans des pronostics quant au proche avenir. Au surplus, ces considérations sont fondées sur des statistiques dont les lois valent pour de grands ensembles.

Les grands hommes d'affaires savent cependant par expérience qu'il existe un rythme économique dans les entreprises particulières, le plus souvent accordé aux rythmes économiques du pays, mais non pas nécessairement. Avant guerre, ils l'évaluaient à environ *sept ans*. Pendant la période de prospérité, ils prennent donc de sages mesures d'économie et mettent de côté certaines réserves pour faire face à la période de « vaches maigres ». Ils savent que pendant la dépression économique *il faut tenir, et ils y sont préparés*. Dès lors, ils ne seront pas obligés de liquider de belles installations, des locaux spacieux, sous prétexte de réduire un peu plus leurs frais généraux.

Connaissant les pulsations économiques, ils verront plus loin ; ils attendront parce qu'ils ont les moyens matériels et *psychologiques* d'attendre. Ils ne seront pas démoralisés. Ils savent, ils savent *pratiquement*. Et s'ils pren-

nent aussi la précaution d'étudier les travaux plus documentés, plus scientifiques des économistes, ils verront que cette périodicité oscille entre six et onze ans. Information intéressante tant pour la prévision que pour l'attente créatrice.

Rythmes de Nutrition.

6. On connaît bien le rythme d'assimilation et de désassimilation. Il s'agit par conséquent de connaître la portée des transformations et les conditions favorables de ce double mouvement que les savants appellent *métabolisme*. Or, paradoxe de notre civilisation, le rythme combustion-nutrition, qui était autrefois violé par le manque d'hygiène, les excès de table ou la misère, l'est à présent par une alimentation raffinée.

Vous pouvez étudier ces problèmes qui vous intéressent, et nous pouvons vous renvoyer à des ouvrages spécialisés qui compléteront les indications données page 24. Du point de vue pratique, celui de votre épanouissement, nous vous indiquerons un excellent ouvrage, par le Docteur Gayelord Hauser : *Vivez jeune, vivez longtemps* (Paris, Ed. Corréa) venu des Etats-Unis et traduit déjà en plusieurs langues. L'auteur recommande, en général, les nourritures les plus riches en vitamines précieuses, levure de bière, lait écrémé en poudre, yaourt, germe de blé, mélasse noire.

Vous pouvez également vous adresser à *l'Institut d'Hygiène Alimentaire*, 16, rue de l'Estrapade, Paris. Revue trimestrielle. Détermination des régimes alimentaires.

Santé, beauté et même succès sont favorisés par une nutrition qui respecte les rythmes et les besoins de l'organisme.

Rythmes Sexuels.

7. L'instinct sexuel connaît aussi des rythmes combinés. Chaque phase pose une série de

problèmes particuliers auxquels l'éducation scolaire et familiale n'apporte, généralement, aucune réponse suffisante. L'instinct sexuel a un retentissement considérable sur tout le psychisme. Il est bon, pour qui veut vivre sainement et contribuer au bonheur de sa famille, de ne pas ignorer ces problèmes et de lire certains ouvrages sérieux qui en parlent comme d'une chose naturelle, et sans heurter ni la conscience morale ni le simple bon sens [1]. Il ne faut ni refouler systématiquement la satisfaction sexuelle ni s'y abandonner sans frein. Il y a une réalité physiologique à respecter, qui se rattache au rythme même de la vie. Sans doute est-il préférable de se marier jeune, même si la femme doit travailler quelque temps.

Abstinence et Perversion.

8. Sachons que la satisfaction de l'instinct sexuel a entraîné plus de perversions que sa non-satisfaction n'a provoqué de névroses. Il ne nous appartient pas, ici, d'examiner les conséquences de cet instinct excité ou refoulé. Sans insister sur les effets physiologiques et psychiques de certaines violations de la loi morale, telles que la masturbation, dont on a brossé des tableaux cliniques, parfois poussés au noir, nous estimons que la loi morale, appliquée loyalement, sans rêveries lascives et sans délectation morose, dans un milieu sain, est non seulement possible, non seulement inoffensive pour la santé mentale, mais bienfaisante et profondément respectueuse des rythmes naturels. *Il faut toutefois que les capacités humaines d'action, d'amitié et d'altruisme soient employées*, afin de régulariser et d'utiliser le dynamisme physique et psychique.

---

(1) Voici deux ouvrages simples de bonne vulgarisation :
Dr. BIOT : *Education de l'Amour* (enseignement sexuel assez technique). Edition PLON, 8, rue Garancière, Paris (6e).
Dr. JOUVENROUX : *Témoignage sur l'Amour humain* (valeur de la sexualité). Edition Ouvrière, 12, avenue Sœur-Rosalie, Paris (13e).

Si elle est violée, comme il arrive si fréquemment, aucun remords ne doit se développer en un complexe de culpabilité, ni se muer en une falsification de la conscience du bien et du mal. Il faut garder le jugement clair et droit et l'on peut se rappeler, non pour s'excuser, mais pour conserver un clairvoyant courage dans la lutte contre un instinct puissant, que, selon les moralistes les plus sévères eux-mêmes, le péché contre la chair serait des moins graves s'il n'entraînait toujours de profondes perturbations dans la vie familiale et dans la discipline sociale.

En ce qui concerne *les mauvaises habitudes*, et les nombreux et délicats *conflits et problèmes sexuels*, il faut une bonne formation intellectuelle pour les résoudre. En règle générale il convient d'avoir recours à un médecin ou à un sexologue spécialistes de ces questions. Nous pourrons vous guider.

Les Rythmes Psychologiques.

9. Ce sont ceux qui nous intéressent le plus directement. On pourrait paraphraser le vieux dicton : « Dis-moi quels sont tes rythmes, je te dirai qui tu es. » Les activités psychiques, plus que toutes les autres, vérifient cette définition du rythme : une alternance régulière d'élan et de repos, de tension et de détente. Chacun de nous possède un rythme familier et original qui le définit et répond à l'allure spontanée de ses gestes vécus.

La succession du désir et de la satisfaction, de la répugnance et de la tentation, de l'attention et de la distraction, de la négation et de l'affirmation, du don et de la reprise, de la dépense et de la récupération, qui constitue le dynamisme de la personne, tant du point de vue physiologique que du point de vue psychologique, est la loi de la vie intellectuelle et de la vie affective.

Qu'on nous permette de citer ici, un peu longuement, les paroles d'un sage : « Le grand obstacle à notre perfectionnement intellectuel et affectif gît dans notre incompréhension profonde des lois du rythme. Nous sommes captifs du *mythe d'un progrès continu*, et toute phase d'arrêt ou de recul nous irrite et nous déçoit. Nous faussons ainsi par notre impatience le rythme de notre destin... En effet, celui qui s'attache aveuglément à une phase d'un rythme (en l'espèce à la phase ascensionnelle) stérilise cette phase même en la privant de son complément nourricier. L'état de veille par exemple ne profite pas d'une excessive réduction du sommeil, il s'appauvrit au contraire, car c'est dans le sommeil qu'il puise ses ressources. Et cela s'applique à toutes les veilles et à tous les sommeils... »

L'acceptation du rythme se confond avec l'acceptation du temps. *Ne pas s'accrocher au passé, ne pas empiéter exagérément sur l'avenir.* Cela exige un détachement et une fidélité qui préparent l'esprit à recevoir les suprêmes dons. A la racine de tout mal, il y a presque toujours une impatience, une soif de forcer, de violer le temps ; nous voudrions combler l'intervalle de silence et d'attente qui s'étend entre l'effeuillement de la fleur et la maturité du fruit. C'est là le plus sûr moyen de ne jamais cueillir le fruit. Tout péché implique un *refus d'attendre.* « La vertu a besoin du temps », disait Benjamin Constant.

Dans les leçons suivantes, vous apprendrez à mieux connaître les rythmes psychologiques et surtout à en tirer parti. Mais nous voulons vous en donner, dès à présent, quelques exemples pour que vous puissiez les utiliser dans la première phase de votre formation.

Rythme d'Observation.

10. Nous avons remarqué dans des centaines d'expériences que des élèves nouveau-venus,

ouvriers ou industriels, directeurs ou employés, esprits doués pour l'observation, ne savent pourtant pas observer. Ils ignorent même qu'ils ont en eux une telle aptitude. Une des raisons de cette carence est qu'ils ne connaissent pas et qu'ils ne respectent pas le rythme de l'observation. A l'épreuve, nous constatons, malgré des résultats médiocres, leurs capacités profondes. C'est qu'ils ne prennent pas le temps d'assimiler les objets qu'ils auront à évoquer.

Il y a un rythme pour l'assimilation des impressions premières comme il y a un rythme de la nutrition. Quel profit voulez-vous qu'une personne tire d'un repas plantureux ingurgité en quelques minutes ? Il en est de même de l'observation. Si vous ne prenez pas nettement conscience de ce que vous voyez ou entendez, si vous n'accordez pas à ces perceptions le temps nécessaire à leur assimilation, loin de vous être utiles, elles vous fatiguent et vous encombrent. Essayez donc, aujourd'hui même, de prévoir une ou deux observations, dans le cadre de votre travail, et de pratiquer la discipline que nous vous proposons avec nos exercices. Vous vérifierez par votre succès même la portée de nos remarques. Ce n'est là qu'un des facteurs, mais combien important !

Vous en découvrirez d'autres dans le Pelmanisme. Mais tout de suite, vous pouvez faire quelque chose pour vous.

Rythme de l'Attention.

11. L'attention que vous apporterez à observer, c'est encore celle qui vous aidera dans vos lectures et vos études, dans vos méditations personnelles ou professionnelles. Mais ici encore il y a un rythme à respecter. Depuis longtemps la psychologie a révélé que l'attention n'est pas constituée par un acte simple de

longue durée (une heure, deux heures ou plus), mais par une série rapide d'oscillations ou, si vous voulez, par une succession rapide d'efforts discontinus. C'est un rythme et des mieux vérifiés, seulement nous ne sommes actuellement pas en mesure d'en faire une application utile. Mais il y en a un autre, beaucoup plus humain, et dont nous dégageons de fécondes applications.

En effet, quand nous disons que l'attention baisse au bout d'une heure ou deux de concentration, nous voulons parler d'un autre rythme qui dépend cette fois de l'individu, de ses dispositions naturelles et des habitudes qu'il a acquises. L'attention de chacun a une durée propre, variable du reste avec l'intérêt du travail et les heures de la journée, qu'il a intérêt à connaître.

Ici nous faisons appel à votre initiative ; d'après vos expériences passées ou présentes :

1°) Quelles sont les heures les plus favorables à votre attention intellectuelle ?

2°) Dans chacune de ces heures de la journée, au bout de combien de temps vous sentez-vous fatigué ?

Si vous répondez à ces questions, vous pourrez d'abord répartir convenablement votre travail. Mais surtout vous vous arrangerez pour ne pas atteindre la fatigue et la saturation ; vous vous arrêterez une dizaine de minutes *avant* d'être réellement fatigué ; puis vous ferez une besogne facile qui aide à la détente (rangement de livres, de notes, exercices respiratoires, une petite promenade à la rigueur, si vous êtes maître de votre temps...) Après cette récréation rationnelle, vous reprendrez un travail exigeant. Grâce à une telle méthode, vous accomplirez une tâche considérable sans vous surmener.

Rythme de la Réflexion.

12. Vous avez travaillé à un problème sans en trouver la solution, vous avez étudié longue-

ment un chapitre sans le retenir, ni même le comprendre, mais le lendemain, en vous levant, vous voyez la solution, vous savez votre leçon.

Il en est de même quand il s'agit d'une décision à prendre. La nuit, dit-on, porte conseil. C'est que là aussi il existe un rythme d'organisation à respecter. Mais au lieu de penser « au petit bonheur », tenez compte de ce rythme et votre effort sera plus productif. Par exemple, vous amorcez avec calme, avec ordre une étude. Ne vous impatientez pas, ne vous obstinez pas si la pensée est encore obscure. Vous risqueriez de tourner le dos au but que vous poursuivez. Arrêtez-vous avec sourire et confiance, toujours avant la fatigue et la saturation, et reprenez ce travail le lendemain, et puis le surlendemain, et encore dans une semaine, s'il le faut. Les idées peu à peu formeront de beaux cristaux clairs, et vous aurez la joie du travail bien fait : vous aurez alors contribué au progrès général de la pensée.

Tous les aspects de l'esprit comportent ainsi un certain rythme que nos exercices et conseils des leçons suivantes exploiteront à votre avantage.

CONCLUSIONS

A quoi Sert la Première Leçon.

1. En votre qualité de nouvel Etudiant, vous serez amené à vous demander ce que vous pensez de cette première Leçon. Cette question est, non seulement naturelle, mais opportune. Nous désirons, en effet, cultiver votre esprit critique.

Cette première Leçon est, en quelque sorte, l'esquisse du Cours, une introduction à la science et à l'art de l'éducation mentale, tels que les comprend et les applique l'Institut Pelman. C'est de ce point de vue qu'il faut la juger : une méthode rationnelle doit aller du simple au composé. Vouloir se faire, par la lecture d'un seul livret, une opinion définitive sur la valeur du Cours entier, serait à peu près aussi illogique que de prétendre juger du talent d'un pianiste après l'avoir entendu jouer quelques mesures.

Le perfectionnement de votre mémoire, de votre attention, de votre volonté, sera traité à fond en temps voulu. Ne perdez pas de vue que le Cours comporte douze Leçons, et que chacune d'elles contribue, pour sa part, au développement de votre esprit. Il se peut que vous ne voyiez pas tout de suite en quoi les exercices que nous allons vous indiquer peuvent vous être utiles. Mais nous, nous le voyons, et vous en aurez plus tard la preuve.

Nous vous envoyons une ou deux autres Leçons en même temps que la première, pour que vous puissiez commencer immédiatement à développer le premier élément de votre puissance mentale : *l'intérêt-force.* Mais ne commencez pas la lecture de la deuxième Leçon avant de nous avoir envoyé votre première Feuille d'Exercices. Nous ne vous avons adressé les livrets suivants que pour vous permettre d'avoir du travail devant vous.

Donc, travaillez-y sans hâte, mais un peu chaque jour : ainsi se révélera peu à peu à vous votre *Moi inconnu.*

Votre « Moi » Inconnu.

2. Le PELMANISME suit la voie de tous les systèmes modernes d'éducation. Reconnaissant que tout nivellement, toute uniformité sont aussi funestes à l'individu qu'à la race, il se préoccupe de développer les capacités personnelles de chaque membre de la communauté. Vous ne réussirez pleinement qu'en devenant VOUS-MÊME, en vous « réalisant ». On peut affirmer sans crainte qu'il n'y a pas eu, depuis le commencement du monde, deux femmes ou deux hommes absolument identiques. Vous êtes «**unique**» et c'est de là surtout que vient votre valeur sociale.

Dans le monde des affaires, dans le monde de la science et de l'art, dans le monde de la pensée et du plaisir, de tous côtés, chaque jour, ce qu'on réclame à grands cris, c'est de l'originalité. Si seulement vous vouliez comprendre que cet appel du monde est pour VOUS !

Il y a en vous un certain pouvoir, une certaine combinaison de qualités que vous êtes seul à posséder ; et le monde entier désire en profiter. Comme vous seul pouvez répondre à cette demande, le monde vous paiera — et vous paiera généreusement. Mais il n'aura que faire de vous, et ne vous récompensera pas, si vous laissez dormir votre originalité !

La terre est loin d'être surpeuplée, et ne le sera pas de sitôt. Mais elle porte, hélas ! bien des endormis pour qui elle n'a que peu de place. *Allons, réveillez-vous ! Equipez-vous avec notre aide et partez à la recherche de cette position qui, déjà, vous attend. Avancez, avec le calme et l'assurance que donne la certitude du succès.*

PAS DE DÉFAILLANCES

1. Ne croyez pas que les difficultés rencontrées soient insurmontables. Ayez confiance.
2. N'incriminez pas votre mémoire ; c'est le vrai moyen de la rendre pire.
3. Ne dites pas aujourd'hui : « Je ne puis concentrer mon attention. » Si vous le dites, il vous sera plus difficile encore de la concentrer demain.
4. N'admettez pas que vous puissiez être trop vieux. L'âge mental est affaire d'éducation.
5. Ne vous attendez pas à développer votre intelligence en une seule Leçon. Il y en a douze, et vous avez du travail devant vous.
6. N'omettez rien. Pénétrez-vous bien du sens de chaque phrase, et soyez convaincu que nous vous enseignons aussi brièvement que possible la science et l'art de développer votre efficience mentale.

A L'ŒUVRE !

1. Travaillez *patiemment*. Le Pelmanisme n'a rien de magique, mais, si vous le pratiquez sans défaillance, vous obtiendrez des résultats si surprenants qu'ils vous *sembleront* tenir du merveilleux.

2. Commencez *dès maintenant* à exercer votre volonté. Prenez la résolution de bien savoir cette Leçon et d'en vaincre toutes les difficultés. Au besoin, demandez-nous conseil.

3. La Psycho-Synthèse est l'éducation de tout l'esprit ; suivez donc sans tarder les instructions que nous vous donnons dans cette Leçon et dans les suivantes.

4. Il se peut que vous ne saisissiez pas immédiatement en quoi chaque leçon concerne la Synthèse psychique, mais vous vous en rendrez compte plus tard. Etudiez à fond la première Leçon, et cherchez à découvrir les activités intellectuelles ou morales que vous avez jusqu'alors négligées.

5. Dites-vous bien que le système Pelman s'adresse à VOUS, qu'il a pour but de Vous discipliner, de Vous éclairer, de Vous aider.

6. «J'ai un avenir plein de promesses». Méditez cette phrase. Elle est vraie pour la plupart des gens, et nous désirons que vous le sachiez.

EXERCICES

Ces exercices sont donnés à titre d'exemples. Chaque Etudiant doit en imaginer de semblables appropriés à ses besoins personnels et à ceux de sa profession. Quand il sera embarrassé, qu'il nous demande conseil.

Exercice I.

Dressez l'emploi du temps d'une journée, et notez, le soir, les difficultés rencontrées. Corrigez alors l'emploi du temps en tenant compte de ces difficultés.

Exercice II.

a) Notez par écrit plusieurs échecs que, sur le moment, vous avez cru *subir*, et dont vous vous jugez maintenant responsable. Analysez, en quelques mots, leurs causes (notez impartialement celles qui dépendent et celles qui ne dépendent pas de vous).

b) Faites dans la journée un acte manifestant votre confiance en vous (exemple : accepter une responsabilité, prendre une décision précise). Dites-vous, en accomplissant cet acte : je suis très capable de le bien faire et de ne pas laisser le pessimisme apparaître un seul instant.

c) Faites, dans la journée, un acte manifestant la bienveillance que vous désirez témoigner aux autres. Cet exercice sera particulièrement important si vous êtes enclin à la méfiance ou à la sécheresse de cœur.

Exercice III.

Imposez-vous une tâche précise, utile, conforme à vos goûts, vous demandant un réel

effort de patience [1] ; consacrez-lui quelques heures régulièrement toutes les semaines. Ne dépassez jamais le temps que vous vous êtes assigné. Avant de terminer, en quelques secondes, évoquez le plaisir que vous avez trouvé à faire cet exercice. Ainsi vous développerez en vous l'amour du travail.

Exercice IV.

Nous enseignons que l'intensité des impressions est la source de toute vraie connaissance et d'une mémoire sûre. Il s'ensuit que le premier pas scientifique de l'éducation mentale est de cultiver les sens qui nous fournissent la plupart de nos informations, c'est-à-dire la *vue* et l'*ouïe*.

Prenez une feuille de papier, et faites une liste des noms de cinq de vos amis des deux sexes. En face de chaque nom, inscrivez la couleur des yeux, la nuance du teint, le genre de coiffure, et, lorsqu'il s'agit d'un homme, l'absence ou la présence de la barbe ou de la moustache. Notez également, en détail, les vêtements que chaque personne portait la dernière fois que vous l'avez vue.

Quelques élèves font aisément un exercice de ce genre ; c'est qu'ils possèdent le don de l'observation. D'autres le trouvent assez difficile ; c'est qu'ils ont besoin d'apprendre à voir. Cet exercice a pour but de découvrir jusqu'à quel point vous observez les gens et les choses, rien de plus. Il suffit de le répéter de temps en temps pendant la durée du Cours, de manière à vous rendre compte du développement de votre faculté d'observation ; mais chaque jour vous devez observer quelques personnes.

Exercice V.

Cherchez un endroit, dans la maison ou au

(1) Dans votre profession ou vos occupations, si possible.

dehors, où il vous soit possible d'exercer vos sens ; notez alors tout ce que vous voyez, entendez et éprouvez. Ecrivez, par exemple, quelque chose dans ce genre : « J'ai entendu le sifflet d'un train, la sirène d'une auto au loin. J'ai vu une hirondelle raser ma fenêtre. J'ai perçu un son étrange, plusieurs fois, mais je n'ai pu deviner ce que c'était. J'ai senti une odeur de cuisine, et je me suis demandé quels étaient les plats qu'on préparait. J'ai compté les différents tons de vert du feuillage. Il y en avait cinq. »

Exercice VI.

Prenez un jeu de dominos ; tournez-les sens dessus dessous et mêlez-les ; ensuite, ramassez-en un. Comptez-en le nombre de points et rappelez-vous-le. Supposez que ce soit le 5-4, égalant 9. Tournez-le de nouveau sens dessus dessous ; mettez-le de côté, puis reprenez-le en même temps qu'un autre. Retournez-les tous les deux à la fois du côté marqué. et voyez *combien de temps il vous faut pour indiquer le total de leurs points, d'un coup d'œil, sans vraiment le calculer.* Pour quelques personnes, cet exercice est, au début, assez difficile ; elles sont obligées de compter. Cependant, après des essais plus ou moins nombreux, elles arrivent à additionner presque automatiquement et instantanément. Votre rapport devra nous dire combien d'essais vous avez faits, et combien de fois vous avez réussi et échoué.

Pour varier, placez quatre cartes à l'envers, les unes à côté des autres. Retournez la première, regardez-la, puis replacez-la dans sa position primitive. Répétez le même exercice avec les trois autres cartes ; cinq minutes après, essayez de vous rappeler les quatre cartes dans leur ordre de succession. Lorsque vous pourrez le faire aisément, employez cinq

cartes, puis six, etc..., ayez soin d'en accroître graduellement le nombre [1].

(Il est possible de se rappeler un très grand nombre de cartes si l'on continue à répéter mentalement les cartes dont on s'est servi, en partant toujours de la première ; mais ce n'est point là le but de notre exercice).

Après quelques semaines de cette éducation de l'œil, vous pourrez vous amuser, vous et vos amis, en demandant à ces derniers de placer une douzaine d'objets sur une table : boîtes d'allumettes, cuillers, presse-papier, canif, lunettes, etc... ; chaque objet devra être légèrement séparé des autres. On les recouvrira d'une serviette ou d'un plateau pendant que vous serez hors de la salle. Quand vous rentrerez, on soulèvera le couvercle improvisé qu'on replacera aussitôt sur les objets. Quelle que soit la rapidité de l'action, il vous faudra nommer le plus grand nombre possible des objets que vous aurez entrevus.

Faites un ou deux de ces exercices, *de temps en temps*, jusqu'à ce que vous ayez acquis de la vitesse et de la précision, mais n'en continuez pas moins à étudier les autres parties du Cours. Ne perdez pas de temps.

Exercice VII.

Il est intéressant et utile de savoir à quelle distance vous pouvez entendre le tic tac d'une montre. La surdité est une question de degré et souvent d'inattention. De petits défauts de l'ouïe, auxquels on pourrait facilement remédier, empirent faute de soins. Nous conseillons à nos Etudiants de faire examiner leurs yeux et leurs oreilles par de bons spécialistes.

L'acuité de l'ouïe peut être cultivée. Il faut tâcher d'augmenter progressivement la distance

(1) On peut utiliser aussi des images ou des timbres variés.

entre vous et une montre, de façon à mesurer exactement vos progrès. Si, par exemple, vous pouvez entendre le tic tac à 1 m. 50 de distance, reculez-vous de 30 centimètres, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous n'en entendiez plus le son. Servez-vous toujours de la même montre et placez-la au même endroit.

Ces exercices de perception n'ont pas pour objet de décourager l'Etudiant en lui montrant ses défauts : ils n'ont qu'un but, c'est de faire acquérir aux sens toute la précision, toute la finesse dont ils sont susceptibles, car des perceptions nettes et distinctes sont à la base du développement de l'esprit.

Plus d'un homme, à l'intelligence éveillée, ignore le nombre de boutons de son gilet, mais celui *qui le sait*, pour l'avoir remarqué inconsciemment, a l'esprit d'observation encore plus vif, et possède de plus grandes qualités pratiques.

Exercice VIII.

Toutes les fois qu'il y a un rapport entre deux idées, ou entre les mots exprimant deux idées, ce rapport est fondé sur certaines lois dites d'association. Une leçon ultérieure vous montrera qu'on peut en tirer une méthode mnémotechnique. Leur connaissance vous permettra d'écrire 1.000 mots ou davantage et, après les avoir lus une fois, de les répéter du commencement à la fin, ou *de la fin au commencement.*

Pour le moment, nous nous bornerons à prouver, par un exemple, l'existence de ces associations. Voici une liste de huit mots. En guise d'exercice, lisez-les une fois en prenant note des *rapports* qu'ils ont entre eux. Répétez-les alors, du moins répétez-en autant que vous le pourrez.

1. Blanc
2. Noir
3. Nègre
4. Afrique
5. Algérie
6. Lion
7. Tartarin
8. Daudet

Voici une seconde liste, de 18 mots cette fois. Essayez de vous les rappeler de façon à pouvoir les répéter après une seule lecture.

Remarquez l'enchaînement des mots entre eux ; faites-le sérieusement ; récitez alors la liste :

1. Rose
2. Fleur
3. Exposition
4. Prime
5. Argent
6. Facture
7. Papier
8. Plume
9. Encre
10. Bouteille
11. Verre
12. Lentille
13. Photographie
14. Portrait
15. Artiste
16. Sculpteur
17. Marbre
18. Palais

Exercice IX.

Analysez, à propos d'un acte simple, l'harmonie existant entre vos sentiments, vos pensées, votre volonté ; puis établissez une liste d'actes où un déséquilibre a nui à votre activité, en indiquant quelle tendance prit alors le pas sur les autres. Cet exercice doit durer environ 1/2 heure. En quelques secondes, réfléchissez à la tendance qui devient pour vous le plus facilement dominante.

Complétez cet exercice en vous imposant un acte où vous maîtriserez cette tendance.

Exercice X.

Nous avons vu, au cours de cette première leçon, l'importance des attitudes d'esprit. Les exercices que nous vous proposons ont pour but de vous permettre de les découvrir ou de les cultiver.

a) Afin de bien comprendre l'importance de l'attitude « spirituelle », réfléchissez pendant quelques minutes à la valeur sociale de votre activité passée, et recherchez certains faits qui vous ont permis de mesurer l'importance que vous attachez à votre idéal.

b) Pendant 10 jours successifs, choisissez chaque matin une attitude d'esprit particulière et adoptez-la tout spécialement pour la journée qui commence, en réfléchissant, durant cinq minutes, aux gestes et actes que vous devez accomplir à cet effet pendant toutes les heures suivantes. Cet exercice a plusieurs buts dont deux principaux :

1° Il vous habituera à vivre conformément aux attitudes d'esprit conseillées ;

2° Il vous apprendra, par l'expérience, comment, en adoptant, même par simple « imitation », une attitude, on agit sur son état d'esprit car, à la fin de la journée, vous vivrez beaucoup plus naturellement suivant l'attitude choisie le matin.

N. B. — *Quelques-uns de ces premiers exercices peuvent être exécutés par vos enfants*, sous forme de jeux, *dès l'âge de 4 ans (IV, V, VI, VII).*

EXERCICES SPÉCIAUX
POUR
L'ÉDUCATION DE L'ESPRIT
ET
L'ENTRETIEN DE LA SANTÉ

Avec le Cours Pelman, la Direction présente un système complet d'Exercices Physiques. Ces Exercices, qui correspondent aux besoins de l'Esprit et du Corps, conviendront à la plupart des Etudiants. Ils ne sont pas obligatoires, mais nous les recommandons fortement. C'est à dessein que nous ne donnons aucun schéma : nous voulons forcer l'Etudiant à faire attention (1).

Première Leçon

Des exercices physiques bien appropriés sont très importants pour diverses raisons. En voici quelques-unes :

1. La régularité des habitudes : le psychologue William James affirmait qu'il est bon d'accomplir un acte régulièrement, surtout si cet acte n'est pas très agréable, afin d'éprouver l'empire qu'on a sur soi-même. L'accomplissement régulier, la répétition de certains mouvements physiques réagit sur la volonté et la fortifie, de sorte qu'on trouve de plus en plus facile de diriger son attention et son énergie vers un point donné. Lorsqu'il s'agit d'exercices appropriés, cette pratique régulière est d'autant plus utile que — à l'encontre de tant

(1) Les Etudiants qui suivent déjà une bonne méthode de culture physique peuvent continuer à la pratiquer.
Les malades et les faibles devront consulter un médecin afin de savoir s'il est des mouvements de culture physique qui leur seraient nuisibles.

de corvées qui nous incombent — elle nous procure la santé et l'adresse.

2. Des exercices appropriés tendent aussi à augmenter le respect de soi. L'éducation de la main gauche en est un bon exemple. Chez la plupart des gens cette main est très maladroite, et, s'ils se respectaient vraiment, ils s'efforceraient de la rendre plus habile. De plus, l'éducation de la main gauche influence une partie de l'hémisphère droit du cerveau. Que les gens éduquent donc leur main gauche — non pour qu'elle soit l'égale de leur dextre, mais pour qu'elle s'en rapproche — et ils tireront mieux parti de leur corps en général.

3. Des exercices appropriés, faits consciencieusement, assurent également une bonne santé. On s'étendra sur ce point dans d'autres Leçons.

4. Comme vous allez le voir, l'imagination et la mémoire peuvent être cultivées par certaines méthodes et par certains exercices.

La plupart de nos leçons seront divisées en deux parties, les exercices exécutés au lit, et ceux qui s'exécutent hors du lit. Leurs bons effets sont indiscutables. En faisant de la gymnastique au lit, un certain M. Benett parvint à se rajeunir à l'âge de 70 ans. Nous ne recommandons pas absolument son système à tout le monde. *Les personnes ayant dépassé la cinquantaine* doivent souvent s'abstenir d'exercices au lit. L'afflux du sang dans le cerveau est déjà facilité par la position horizontale ; l'augmenter par l'effort physique serait exposer à une tension inutile les vaisseaux capillaires du cerveau, qui n'ont plus leur élasticité du jeune âge ; mieux vaut consulter un médecin. Mais l'idée de faire des exercices avant de se lever est excellente.

I. — Au Lit.

Etant couché bien à plat sur le dos, les couvertures rejetées, allongez le plus possible la jambe et le pied droits, les doigts du pied en extension, le genou effacé. Maintenez un moment la jambe et le pied dans cette position, puis étirez-les un peu plus encore, même si cela commence à vous faire mal. N'exagérez pas. Alors, tout en gardant la jambe raidie et le genou effacé, portez le talon le plus possible en avant, et restez ainsi un moment ; ensuite nouvelle extension des doigts, puis du talon. Enfin, relâchez la jambe et le pied. *Repos.* Recommencez avec l'autre jambe et l'autre pied. Pour terminer, mêmes mouvements, cette fois simultanés, des deux jambes et des deux pieds.

Cet exercice offre plusieurs avantages : l'un d'eux, c'est qu'il vous empêche d'avoir froid aux pieds. Il peut aussi guérir certains maux de tête en empêchant la pression du sang sur le cerveau. Il améliore la circulation en général.

Exercice de Respiration.

Vous êtes encore étendu sur votre lit. Placez vos deux mains sur votre abdomen, l'une plus haut que l'autre. Fermez la bouche, et pendant que vous aspirez l'air par le nez, gonflez l'abdomen. Maintenez-le tendu à la fin de l'aspiration : au début, une seconde ou deux suffiront. Ensuite, expirez l'air avec lenteur, videz à fond vos poumons, tout en creusant l'abdomen ; quand le retrait de l'abdomen est au point le plus bas, opérez une pression, de haut en bas, avec les mains.

C'est là une des formes de la respiration diaphragmatique ; c'est celle qu'on enseigne généralement dans les écoles comme premier exercice de respiration. Elle a d'heureux effets

sur les nerfs et sur notre force de résistance.

Exécutez cet exercice une ou deux fois, mais évitez de vous fatiguer. S'il vous étourdit, si peu que ce soit, ne le répétez pas tout de suite.

II. — Hors du Lit.

Maintenant, levez-vous et commencez un exercice pour l'hygiène de l'épiderme. Il n'est pas nécessaire d'y apporter la minutie que préconisent certains professeurs. Vous pouvez, si vous le préférez, garder un peignoir. Frictionnez-vous la peau, partout, avec la paume des mains, une éponge, une brosse, ou un gant de crin, et tantôt d'une manière, tantôt d'une autre. Cet exercice régularise la circulation du sang et débarrasse la peau de toute particule morte ou nuisible. Vous pourrez vous frictionner de cette manière avant, après, ou, jusqu'à un certain point, pendant que vous prendrez votre bain.

Quand vous aurez fini, fermez les yeux quelques minutes ; et, tout en restant immobile, les mains et les bras le long du corps, essayez de vous rappeler les mouvements exécutés et les sensations éprouvées, c'est-à-dire recommencez l'exercice en imagination. Il est généralement admis que le meilleur moyen de se souvenir d'une chose, c'est de se la remémorer *immédiatement* après qu'elle a eu lieu, et avant qu'elle soit effacée de l'esprit.

Pour le premier jour, ne consacrez pas trop de temps, ni trop d'énergie à cette hygiène de l'épiderme. Il se peut qu'une minute suffise. Couvrez, si vous voulez, une partie de votre corps pendant que vous frictionnez l'autre.

Il n'est pas nécessaire de toujours frotter la peau, vous pouvez parfois la tamponner.

Dans la deuxième Leçon, on vous enseignera quelques mouvements d'extension des bras et des jambes, un second exercice de respiration, et un saut sans effort.

Instructions Spéciales Concernant les Feuilles d'Exercices et les Livrets

1. Ecrivez lisiblement votre nom sur chaque Feuille d'Exercices, et votre adresse, s'il y a lieu, sur une feuille séparée.
2. Inscrivez votre numéro matricule sur toutes les feuilles et lettres que vous nous adresserez afin d'épargner à notre personnel des recherches inutiles et onéreuses.
3. Nos Manuels devront être conservés pour que vous puissiez vous y reporter en toutes circonstances. Nos étudiants ont, seuls, le droit de s'en servir. Ils ne doivent ni les montrer, ni les prêter, ni les vendre.
4. Dix à quinze jours peuvent suffire pour s'assimiler le contenu d'une brochure et répondre aux questions des Feuilles d'Exercices, mais il est possible d'y passer plus de temps. Tout dépend des loisirs de l'Etudiant. Il n'y a pas de temps fixé pour le retour des Feuilles d'Exercices, mais on doit en envoyer au moins une par mois à la correction.

N.-B. - Les élèves inscrits selon le mode du **prêt des livrets** sont autorisés à prendre des notes qu'ils ne devront ni communiquer, ni donner.

DEUXIÈME LEÇON DU COURS PELMAN

Dans toute entreprise — commerciale, artistique, sociale ou politique — pour atteindre au succès, il faut énergie, méthode et un but déterminé. Voilà le sujet que traite la deuxième Leçon : nous y montrons comment l'intérêt moral et intellectuel est une force qui développe nos facultés mentales et forme le caractère. Apprenez à travailler quotidiennement avec allégresse.

Afin d'éviter tout retard dans nos réponses, prière de toujours mentionner le numéro matricule.