PELMANISME

LA CONNAISSANCE ET LES SENS

LEÇON
Nº 3

AVIS

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

(*Copyright*)

Tous droits réservés.

PELMANISME

LEÇON III

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
etc.

TABLE DES MATIÈRES

La Connaissance et les Sens

A l'Etudiant 4

I. — Cultivez vos Sens

La Connaissance et les Sens 6
La Réponse à la Vie 8
Curiosité d'Esprit et Découvertes 11
Sensations et Perceptions 12
Perceptions et Mémoire 15
Contrôlez vos Perceptions 17
Les Sensations et le Sentiment 20
La Hiérarchie des Sens 22
La Culture des Sens 24
Illusions des Sens 25
Relativité des Sensations 27
Le Sens des Réalités 28

II. — L'Utilisation des Perceptions et des Sensations

Le Dressage de l'Attention 31
Utilisez les Préperceptions 34
Renforcez vos Perceptions Faibles 36
Nécessité de Conserver sa Lucidité d'Esprit . 38
Organisez vos Perceptions 38
Les Avantages de l'Observation 39
Son Importance Scientifique. 41
Son Importance Artistique 44
Son Importance Professionnelle. 47

Son Importance dans les Affaires 49
Discernez les Différences. 51
Comment Interpréter ses Observations 53
Le Travail du Détective 54
Systèmes d'Identification 56
Il Importe de Connaître Autrui 57
Apprenez à Observer Vite et Bien. 59

III. — La Culture de la Mémoire dans ses Rapports avec l'Observation

Les Sens et la Mémoire 64
Mémoire Visuelle et Mémoire Auditive. 66
Son et Orthographe 68
Le Trait Pittoresque ou Caractéristique 69
L'Education du Goût 71
Pas de Défaillances 73
A l'Œuvre 74
Exercices 75
Regarder et Ne Pas Voir 75
Une Epreuve Générale 77
Culture de la Vue 78
Améliorez votre Vue 80
Etudiez les Détails 81
L'Analyse, la Science et l'Enseignement 82
Les Principes de Perception et la Médecine . . 87
Pour Estimer un Cheval 91
Culture de l'Ouïe 92
Culture de l'Oreille et de l'Esprit 93
Culture Simultanée de l'Oreille et de la Mémoire 94
Pour le Développement du Sens Musculaire . . 98
Exercices Spéciaux pour le Développement de l'Esprit et l'Entretien de la Santé 100

A L'ÉTUDIANT :

Vous avez déjà commencé à cultiver vos sens : cette leçon vous indiquera les moyens de parfaire leur éducation.

Les données des sens doivent être élaborées, interprétées et assimilées par l'esprit. Cultivez vos sens pour cultiver votre esprit.

Prenez la résolution de voir et de comprendre les choses par vous-même. Ne vous en rapportez pas aux autres ; ne comptez que sur vous.

Seules seront vraiment utilisables, dans la pratique, celles de vos connaissances que vous aurez pris la peine d'assimiler tout à fait.

Le progrès n'est possible qu'à ce prix. C'est ainsi qu'on acquiert la certitude, la confiance en soi, qui nous imposent à autrui.

Seuls réussissent, dans les affaires, en politique, en littérature, dans les sciences, dans les arts, ceux qui observent et comprennent.

Ne connaissez-vous pas déjà le plaisir de découvrir ? Ne savez-vous pas qu'une observation précise, non seulement apporte

une connaissance nouvelle, mais donne une satisfaction particulière, la joie de l'intelligence? Regardez autour de vous; combien d'objets, combien d'êtres ne « comptent » pas encore pour vous! Avez-vous jamais « pensé » à les voir? Il vous manque ces réflexes de l'observateur qui, dans un objet quelconque, par un regard apparemment indifférent, réussit à découvrir une valeur nouvelle. Pour qu'un visage, une fleur vous intéressent, faut-il qu'un projecteur l'offre à vos regards sur un écran? Ne vous habituez pas à cette lumière artificielle, souvent déformante ; allez aux choses, aux êtres, en « oubliant » votre coutumière indifférence. Que d'instants perdus qui auraient pu vous fournir des trouvailles ! Chacun de ceux que vous allez vivre vous enrichira.

———

LE PELMANISME

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

LEÇON III

I. — CULTIVEZ VOS SENS

La Connaissance
et les Sens.

1. Qu'entendons-nous par le mot *Connaissance* ? On appelle ainsi toute information qui est due aux sens ou à la réflexion. Dans cette leçon, nous ne nous occuperons que de la connaissance qui provient de l'usage des sens ; dès maintenant, il faut que le lecteur sache que l'étendue de ses connaissances est proportionnée au champ et à l'intensité d'activité de ses sens.

S'il a, par exemple, la vue imparfaite, l'ouïe paresseuse, il ne connaîtra qu'une partie seulement de la vie ; il passera, sans les voir ou les entendre, à côté de mille choses qui devraient l'intéresser et éveiller sa pensée. On doit donc assurer à tous les organes des sens un bon fonctionnement afin d'avoir avec le monde extérieur un contact continuel aussi parfait que possible.

La connaissance apportée par les sens, première rencontre avec les êtres ou les

choses, ne saurait être complète, mais c'est d'elle que dépendent les recherches ultérieures. Le premier coup d'œil juge et souvent décide de l'attention qu'on accordera ensuite. Encore faut-il que ce premier contact apporte « quelque chose » : on ne pense pas sur des données vagues et confuses. Trop souvent, on croit qu'il suffit de côtoyer des spectacles intéressants pour augmenter ses connaissances : tel va dans les musées, dans les théâtres, et ne voudrait manquer aucun film nouveau, tel autre « se pique » d'avoir visité toutes les grandes villes de France. Mais croient-ils, ceux-là, que la présence de leur corps suffise pour que les détails documentaires s'inscrivent en eux comme sur une plaque photographique, facile à développer ? Que vaudrait, d'ailleurs, une « impression » dont nous n'aurions pas conscience ? Les psychologues se refusent à comparer l'esprit à des tablettes de cire sur lesquelles l'expérience inscrirait les connaissances, projections du monde extérieur ; ils affirment l'esprit entièrement présent, même dans la sensation la plus simple (cas particulier de la loi de synthèse mentale selon notre première leçon).

C'est l'esprit qui « organise » la sensation et permet la « reconnaissance » ou la « découverte » des qualités sensibles des objets ; qui rend les sens « actifs », « questionneurs », qui les incite à déceler telle ou telle nuance particulière. Cultiver ses sens, c'est donc surtout préciser cette activité de l'esprit et la rendre plus féconde.

L'idéal du Pelmaniste doit être de *répondre* toujours aux appels et aux excitations du monde extérieur en les

contrôlant par l'intelligence, de sorte qu'en voyageant, par exemple, ou simplement en vivant, il enrichisse continuellement son stock de sensations et d'idées. Même le travail professionnel devient, alors, matière à enseignement perpétuel.

La Réponse à la Vie.

2. Le ballon bondit sous un coup de pied ; l'image de cire fond devant le feu. Sous l'action de la chaleur ou du froid, les métaux se dilatent ou se contractent, les liquides se vaporisent ou se congèlent. C'est ainsi que les corps inanimés répondent à l'action de ce qui les entoure : le plus faible cède au plus fort, inévitablement.

Mais vous n'êtes pas, vous, un corps inanimé. Vous vivez, vous sentez, vous pensez. Vous pouvez vous refuser à subir passivement les actions qui s'exercent du dehors. Vous pouvez vaincre des choses et des animaux plus forts que vous. Averti par vos sens, vous pouvez éviter les dangers qui menacent votre vie. Votre *réponse* est vivante.

Or, vous n'êtes pas seul ; vous êtes plongé dans le milieu social, vivant lui aussi, que vous devez connaître pour vous y adapter. Vous y avez un rôle à jouer. Puisque vous êtes Pelmaniste, vous ne vous résignez pas au rôle du boudeur ou du timide qui refusent de se mêler à la vie, ni à celui de l'étourdi qui se laisse emporter par tous les tourbillons. Dans l'activité sociale, vous voulez une place, votre place personnelle, celle à laquelle vous donneront droit vos aptitudes, vos connaissances et votre travail.

C'est en premier lieu grâce à la vie des sens que vous êtes en contact avec votre

milieu social, par la vue et par la parole. Etudiez avec soin l'influence que vous avez sur votre milieu et celle qu'il a sur vous-même. Ayez « des yeux pour voir, des oreilles pour entendre ».

Comment se fait-il pourtant, tous étant d'accord pour affirmer qu'il importe de connaître les hommes et les choses, que si peu se donnent la peine d'observer ?

Les uns, c'est par orgueil, les autres, par humilité. Les premiers croient tout savoir, les autres s'imaginent que leur observation n'aurait aucune valeur. Gardez-vous de ces deux excès ; considérez que le mieux informé a encore beaucoup à apprendre, et que le plus humble peut distinguer ce qui a échappé aux plus habiles. Vous connaissez assez l'histoire de la machine à vapeur pour savoir que c'est un enfant qui a découvert un important perfectionnement auquel les plus savants ingénieurs n'avaient pas encore pensé.

L'accoutumance fait, il est vrai, qu'on ne perçoit plus les caractéristiques du milieu où l'on vit. Fréquemment, les membres d'une même famille vivant côte à côte, tous les jours, ne s'aperçoivent pas de certaine modification dans la physionomie ou l'allure de l'un d'eux, par suite de maladie naissante, ou d'un souci mal supporté ; en revanche, une personne qui n'approchera l'intéressé que de loin en loin décélera aisément cette faille dans la santé ou le caractère. Les étrangers, dans une ville, s'émerveillent de beautés que les habitants n'ont jamais regardées.

Réveillez donc votre esprit, rafraîchissez vos sensations, renouvelez vos points de vue, regardez les lieux où vous passez tous les jours, comme si vous veniez d'y arriver.

Etonnez-vous. L'étonnement provoque cette curiosité active qui n'est rien de moins qu'une *étape initiale de l'action.*

Les préjugés, à leur tour, bouchent les yeux et les oreilles et endorment l'esprit. Pendant des siècles, on a enseigné qu'en se congelant, l'eau diminuait de volume. L'observation du phénomène était pourtant facile, mais *on ne pensait pas* à se demander pourquoi les récipients remplis d'eau éclataient au moment du gel.

Ne vous laissez pas arrêter par ces obstacles, ces habitudes, ces préjugés. Soyez Pelmaniste : tenez toujours votre esprit en éveil. Il ne suffit pas que vos sens soient attentifs, il faut qu'ils soient avides, qu'à tout ce qui vous entoure, ils posent d'incessantes questions. Savoir observer, c'est savoir interroger les choses aussi bien que les hommes.

Mais vous ne remarquerez pendant assez longtemps que ce que vous aurez *voulu* remarquer ; le reste vous échappera. Il faut vous entraîner à observer automatiquement.

N'attendez pas nonchalamment que les impressions du dehors viennent à vous, faites-leur la chasse ; regardez, écoutez, épiez, tâtez, humez, flairez. Allez au-devant des connaissances par des hypothèses. Autrement dit, gardez à n'importe quel âge, et dans n'importe quelle condition, cette *curiosité* intelligente qui permet à l'enfant de connaître peu à peu le monde où il se trouve jeté presque sans défense. N'imaginez pas que vous savez déjà, ou que les autres ont tout dit avant vous ; mais regardez l'univers comme si vous étiez un être différent de tous les autres, et pour qui des milliers de choses

sont vraiment *neuves*. Tout doit être pour vous, non seulement un sujet d'étude, mais un sujet d'émerveillement.

Curiosité d'Esprit et Découvertes.

3. Nous avons déjà parlé de la puissance du sentiment, et votre expérience vous a certainement montré qu'en interrogeant passionnément, on découvre. Combien de visages aperçus dans une journée ne vous laissent aucune impression ! Mais s'ils vous intéressent, mille détails s'imposent à vous. N'attendez pas que les êtres et les choses vous saisissent : saisissez-les. Notre vie sociale nous a habitués à vivre sans étonnement. Nous voyons les autres aller, venir, ils semblent parfaitement adaptés au milieu dans lequel ils évoluent, et nous les imitons. Qui songe à s'étonner, en prenant un train ou en utilisant un appareil téléphonique ? Quel est celui qui s'aperçoit seulement qu'un signe de tête peut remplacer toute une explication ? Dans les trois quarts de nos actes nous procédons machinalement, comme ceux qui nous entourent. Depuis notre enfance, nous sommes habitués à vivre ainsi. Rappelez-vous cependant : vous aviez une dizaine d'années, un avion, une machine à vapeur, le mouvement des astres, une plante, brusquement, vous étonna. Avez-vous alors été semblable à ce jeune garçon qui, bouleversé devant un siphon, s'écrie : « Comment, l'eau monte toute seule ? Et la loi de la pesanteur ? »... puis, voulant comprendre, s'informe, construit lui-même un siphon et cherche jusqu'à ce qu'il possède

la réponse à la question angoissée dont il s'était ému ? Ou bien vos étonnements furent-ils toujours sans suite ? Avez-vous su répondre à la Vie qui nous donne tant d'occasions de nous étonner, de réfléchir ?

N'attendez pas, inerte, le choc du véritable étonnement. Répudiez cette négligence fainéante qui vous incite à ne pas voir, même si vous pensez qu'il y a une explication. Si vous daignez vous étonner, vous découvrirez la joie de la recherche et de la trouvaille. Car, si l'étonnement est un sentiment naturel (nous avons besoin de connaître, nous sommes attirés par le vrai ; savoir s'étonner, c'est retrouver la fraîcheur de l'enfance), la joie de la découverte n'est pas moins naturelle.

Vous cherchez à être heureux, puisque le bonheur est la vocation de l'homme. Dites-vous bien que vous ne le serez pas, tant que vous n'aspirerez qu'à des appropriations *matérielles* ! Comme le dit G. Duhamel dans *La Possession du Monde*, « la vraie possession, c'est la *connaissance*, la *compréhension* profonde ». N'hésitez pas : fuyez cette mort intellectuelle et spirituelle qu'apportent l'incuriosité, l'indifférence !

Sensations et Perceptions.

4. Une partie importante de nos connaissances, avons-nous dit, s'acquiert par le moyen des sens. Comment les réalités extérieures, le soleil, la terre, les plantes, les autres hommes, sont pour nous des images, des idées, des connaissances, c'est là un problème non seulement psychologique, mais philosophique. Contentons-nous de constater que le monde nous est connu

par la sensation et par la perception — selon un mécanisme dont voici la marche.

L'influx nerveux prend naissance dans l'organe sensoriel dès que celui-ci a reçu une impression, un choc provenant du monde extérieur. Cet influx gagne le cerveau par l'intermédiaire des nerfs centripètes qui aboutissent à ce que l'on appelle des centres sensoriels. A ce moment, et sans que l'on puisse bien expliquer comment ni pourquoi, le phénomène devient conscient.

Pour notre conscience, toute information sur l'extérieur commence avec la *sensation*, qui est une modification de nous-même : odeur, goût, contact, vision, audition. Ce nouvel état de nous-même, nous ne l'analysons pas aussitôt ; d'emblée nous l'interprétons globalement, comme un objet qui se manifesterait : parfum, plat succulent, surface unie ou rugueuse, spectacle, sonorité vibrante. Cette appréhension globale d'un objet et des sensations qu'il provoque, les psychologues l'appellent *perception*. Dans la perception, il y a la sensation, enrichie de ce que nous savons déjà.

La sensation est donc la matière de la perception. Nous organisons cette matière, grâce au jeu de notre esprit et à nos expériences passées. *Cette matière organisée, élaborée, et, par cela même modifiée, c'est la perception.*

Vous pouvez comprendre combien il est difficile d'atteindre vraiment les *faits* eux-mêmes. Il en est des faits que nous recueillons comme des *témoignages*. Ils sont sujets à caution. Attention à leur contenu ! Il est à craindre que nos souvenirs ne nous cachent l'actualité que nous avons sous

les yeux, donc que notre mémoire ne gâche notre perception. Il faut nous efforcer, par l'analyse, d'atteindre la *réalité*, c'est-à-dire de remonter aussi près que possible de la sensation. Une sensation directe vaut pour tous, mais plus encore pour l'homme d'action que pour l'artiste.

L'expérience dresse l'enfant à perfectionner ses premières perceptions ; il essaie de plus en plus activement de les analyser, de retrouver les sensations qui les composent, de les synthétiser, de les organiser pour les adapter de mieux en mieux à la réalité.

Comme l'enfant, l'adulte n'acquiert de sensations qu'enrobées dans des perceptions. Mais celles-ci, beaucoup plus nombreuses, lui sont devenues banales. Ce sont des choses, à la fois, trop connues et trop communes à tous, c'est-à-dire trop sociales, pour offrir une valeur à des yeux d'artiste. C'est ce qui désolait Alain Fournier, l'auteur du *Grand Meaulnes*. Il est mort à la recherche de sensations qui ne fussent point des perceptions [1], les perceptions globales et sans originalité, celles de tout le monde.

Vous, Pelmanistes, devez vivre et non mourir, pour *découvrir* les divers éléments de vos perceptions. Efforcez-vous ensuite de les organiser, de les interpréter : c'est cela l'activité même de l'esprit humain, depuis l'utilisation de l'expérience passée pour des buts immédiats, jusqu'aux « expériences mentales », *créatrices*, d'un savant, d'un artiste, d'un inventeur, d'un philosophe. Décomposer, recomposer, ce

(1) Correspondance avec son ami J. Rivière.

sont des jeux avant de devenir apprentissage manuel ou entraînement à la réflexion, progrès auquel contribuent tant d'automatismes, de réflexes « conditionnés », c'est-à-dire acquis. Quand la main sait prendre et distribuer, l'esprit additionne et multiplie, soustrait et divise, combine.

Perceptions et Mémoire.

5. Il n'est pas possible d'affirmer que l'excitant extérieur, physique et non psychologique, soit vraiment la *cause* de la sensation. Il n'en est que l'*occasion*, — la condition, parce que, faisant sortir l'organe de son inertie, il déclenche une force non exclusivement physique mais proprement psychique. Il semble même que le processus biologique de la sensation puisse être soumis au contrôle de la volonté : retenez que les organes sensoriels paraissent avoir une mémoire, les impressions nouvellement reçues fusionnant avec les impressions antérieures. On utilisera cette mémoire organique en exerçant les sens : on les habituera, en effet, *à répondre* à l'excitation plus rapidement et avec toujours plus de netteté, parce que l'important est de leur donner une *disposition* à réagir, une *habitude générale*, et non de les surcharger d'impressions, comme vous êtes obligé de le faire, au début, pour vous entraîner.

Cet assouplissement de l'organe sensoriel pourra être volontaire, puisque nos sens, soumis à l'influence de l'esprit, n'ont pas une vie simplement organique.

L'esprit choisit parmi les souvenirs restitués, et construit avec eux la perception.

Bergson a pu dire que « percevoir finit par n'être plus qu'une occasion de se souvenir », tant la mémoire transforme la perception. Aux souvenirs personnels se joignent les apports sociaux. Goblot donne, à ce sujet, l'exemple suivant : « Faites ce que vous voyez », disait un professeur de dessin. Mais qu'est-ce que je vois ? répond l'élève. L'apprenti dessinateur fait autre chose que ce qu'il voit, parce qu'il croit voir la chose telle qu'il sait qu'elle est, et sait fort mal comment il la voit.

Nos perceptions sont donc toutes construites et correspondent à la réaction de tout notre être psychique, avec son passé, ses habitudes, sa logique ; et il faut des cas exceptionnels pour distinguer des qualités sensibles sans l'adjonction de souvenirs. A moins que nous ne soyons peintre ou que notre esprit d'observation n'ait été éveillé, les nuages d'un temps de Toussaint nous paraîtront varier entre le blanc clair et le gris obscur et nous ne verrons pas qu'ils sont aussi teintés de rose, de jaune, de violet. Pour avoir une perception naturelle, il faut regarder les choses en se plaçant dans une position tout à fait anormale. Helmholtz dit à ce sujet qu'« en se courbant et en regardant derrière soi, entre ses jambes, ou bien en avion, au cours d'un looping, il y a un instant où on ne distingue plus ciel et terre, champs et routes : on n'a que des sensations ou plutôt des perceptions naturelles » (*Traité de Psychologie*, Paul Foulquié). On s'est ainsi libéré l'esprit des notions acquises.

La culture des sens ne devra pas méconnaître ce fait. Cherchez à retrouver des per-

ceptions « naturelles » qui peuvent susciter une activité originale de l'imagination. Accroissez la valeur des perceptions « acquises », en recherchant leur exactitude, en augmentant la rapidité et la sûreté dans l'interprétation des objets ou des faits observés.

Contrôlez vos Perceptions.

6. La perception n'est pas toujours complète et précise ; elle peut être vague et fugace. Une horloge, par exemple, sonne auprès de vous ; le son frappe votre oreille, mais étant mal éveillé ou distrait, vous ne le percevez que confusément et vous ne comptez pas les coups. Si, cependant, aussitôt après, vous vous demandez quelle heure il est, vous pouvez arriver à le déterminer en évoquant vos sensations passées, par une intervention de la volonté ; la réponse est en vous, à votre insu. La totalisation des coups n'a pas été faite, mais les coups ont été perçus et enregistrés par votre mémoire. Si vous ne tardez pas trop, vous pouvez réveiller vos sensations successives et compter les sons qui vous semblaient évanouis. La sensation se prolonge un moment après l'action de la cause qui l'a provoquée.

Vous pouvez donc vous comparer à une plaque photographique où s'enregistrent les impressions reçues par vos organes et que votre esprit devra développer. La sensation brute n'est qu'une plaque impressionnée ; la perception est une photographie fixée.

Dans les cas où l'esprit est fatigué, ou nonchalant, il peut s'ensuivre une modifi-

cation des perceptions, sujettes, alors, à devenir vagues, ou même fausses.

Dites-vous bien ceci : les perceptions confuses n'apportent à l'esprit rien qui vaille. Il faut avoir des perceptions nettes, précises, si l'on veut les utiliser pour penser. *Sachez donc éliminer les perceptions inutiles qui n'offrent qu'une distraction*, et renforcer, préciser les perceptions intéressantes. Pour cela, dressez vos sens à effectuer un premier triage. Un entraînement des organes nous apprend « à sentir l'utile ». Il s'agit de développer une certaine intuition sensorielle. On sait quelle acuité prennent les sens, lorsqu'ils sont « intéressés » à une sensation : la cuisinière sent l'odeur du brûlé avant toute autre personne. Pendant son sommeil, une mère perçoit toute modification au rythme respiratoire de son enfant dormant même dans une pièce voisine. Il faut donc habituer nos sens à discerner immédiatement ce qui les concerne. Entraînez-les, en leur posant souvent des questions, rendez-les avides et curieux, donnez-leur, ce n'est pas un paradoxe, le goût de l'analyse. Vous verrez combien ils « répondent » vite aux questions, si vous vous faites pressant.

Mais ces habitudes des sens doivent être soumises au contrôle de l'esprit. La conscience se libérera, en acquérant des habitudes sensorielles ; qu'elle les suscite, et « utilise » les données sensibles pour aller de l'avant. Il serait toutefois dangereux de vous perdre dans un raffinement, un « dilettantisme » sensoriel. Vos sensations doivent devenir des observations et ces observations doivent vous faire réfléchir. *Toute perception doit poser une question à votre intelligence*, en pleine bonne humeur.

Ne vous contentez pas du plaisir d'éprouver. Il ne doit jamais être pour vous qu'occasion de découvrir la joie de connaître, de comprendre, de posséder vraiment, c'est-à-dire d'aimer.

Vous ne devez pas être l'esclave de vos sens ni de vos sensations ; mais les contrôler par la conscience, les trier, et ne choisir, pour en user, que celles qui servent à votre but immédiat ou lointain. Ainsi, un automobiliste, dans une rue encombrée, perçoit involontairement des milliers de sensations de tout ordre, mais, pour son ouïe, sa vue, son tact, seules doivent compter celles qui lui permettent de conduire sa voiture sans accident ; toutes les autres, il les éliminera du champ de son activité. De même, un peintre négligera les bruits, afin de fixer toute son attention sur lignes, formes et couleurs.

Bien mieux, quand il s'agit d'un travail purement intellectuel, comme écrire un article difficile ou un livre, on peut s'abstraire de l'action que le monde extérieur exerce sur l'esprit par l'intermédiaire des sens.

Plus on est absorbé par son travail, moins on a conscience des impressions éprouvées par les sens. Un bruit continu et monotone n'est plus perçu, au bout de quelque temps : ronflement sourd des voitures dans une ville, bruit des vagues sur une plage, tic-tac d'une pendule ou d'un moulin. L'esprit, de lui-même, écarte du champ de la conscience ces bruits sans utilité directe. Quand ces bruits cessent, la conscience resurgit : on « entend le silence ».

Dans la vie courante, beaucoup de perceptions qui n'ont pas, au moins sur le moment,

un intérêt direct, sont ainsi éliminées par rejet automatique dans le subconscient, dont nous vous apprendrons l'importance et l'utilisation dans la leçon XI. Mais que cela ne vous empêche pas de rechercher les stimulants comme la musique, qui développe l'ouïe, la peinture qui développe la vue, la poésie qui développe l'imagination. Toute augmentation de l'acuité de vos sens accroît en même temps la connaissance. L'éducation des sens et celle de l'esprit doivent se faire ensemble et d'un même mouvement.

Les Sensations et le Sentiment.

7. Si, jusqu'ici, votre curiosité s'est arrêtée à la surface des choses, que cette leçon sonne pour vous le Réveil ! Si les événements vous laissent une impression confuse, faites que cette impression soit plus vive, plus nette. Augmentez, stimulez votre désir de comprendre, aiguisez votre sensibilité, au risque de multiplier pour vous les occasions de souffrir. Il ne faut ni aimer, ni rechercher la douleur, mais savoir l'utiliser à l'occasion. Les bosses au front, les brûlures aux doigts sont, pour l'enfant, de bonnes leçons. Ceux qui ont souffert, physiquement et moralement, savent bien des choses qu'ignorera toujours l'homme insensible. Ceux qu'a emportés le souffle puissant d'une idée connaissent des vérités qui ne luiront jamais dans une existence d'inertie et de routine. Mais en cultivant votre sensibilité, n'oubliez pas de la *discipliner*.

Du dehors vous viennent des impressions qui ne restent pas purement physiques : un coucher de soleil, un lac que moire le clair

de lune, la brume dans la vallée influent sur l'état de votre âme. Un mot imprudent de vos parents ou de vos maîtres a risqué de vous décourager ; un mauvais exemple, de vous égarer ; une seule parole tombée des lèvres d'un homme sage peut vous rendre courage et vous remettre sur la bonne voie. La lecture que vous faites en ce moment, si vous l'approfondissez, modifiera votre vie, et peut-être est-ce seulement dans plusieurs années que vous vous en rendrez compte.

Vous n'êtes pas, aujourd'hui, ce que vous étiez hier ; vous ne serez pas, demain, ce que vous êtes aujourd'hui. D'une heure à l'autre, vous vous modifiez. Que ce soit, toujours, pour vous développer. Entre toutes les impressions qui s'offrent à vous, choisissez celles qui peuvent vous y aider. Pour bien choisir, comprenez.

Le plus grand ennemi du Pelmaniste sera toujours l'indifférence. Ne vous contentez pas de constater l'existence de ce qui vous entoure, essayez de « vibrer ». Trouvez dans vos sensations, vos perceptions, une raison d'augmenter, non votre sensiblerie, mais votre sensibilité. Parfois vous souffrirez, mais non sans avoir acquis, à ce prix, un enrichissement de votre personnalité.

Votre souffrance aura une valeur spirituelle, si vous savez la recevoir, et grâce à elle « sortir » de vous-même, vivre plus, et plus généreusement. Il ne s'agit pas, bien entendu, de vous saturer d'émotions et de devenir ce rêveur sentimental, incapable d'action, dont parle W. James. Mais il faut savoir aller à la rencontre de la vie, en ne négligeant aucune découverte, aucun élan. Ne dites pas que vous êtes incapable de cette expansion.

La Hiérarchie des Sens.

8. Certes, tous vos sens servent au développement de votre esprit, mais inégalement. Ainsi, le goût et l'odorat n'ont qu'un champ limité et tendent parfois à se confondre ; peut-être vous est-il arrivé de dire : « Ces bonbons ont un goût de violette ». De plus, ces deux sens manquent de fixité : le vin n'a pas le même goût, selon qu'on vient de manger une noix, ou une orange ; l'impression produite par un parfum est, elle aussi, très variable. Il convient, cependant, de développer le goût aussi bien que l'odorat.

Le développement du tact est d'une utilité plus grande. Il vous fait découvrir l'état des corps (solides ou liquides, chauds ou froids), leur poids, leurs dimensions, et il est, par là, l'auxiliaire de la vue. L'épiderme est l'organe général du tact. La main en est, grâce à sa riche innervation et à sa souplesse, l'organe spécial par excellence.

Du point de vue pelmaniste, il importe de développer à la fois le tact épidermique, par une bonne hygiène corporelle, et l'adresse des mains. Nous vous rappelons que le Système Pelman n'admet pas la distinction vulgaire entre « intellectuels » et « manuels », mais exige un développement complet de l'Etudiant. Soyez adroit de votre esprit, c'est-à-dire sachez penser, mais ne le soyez pas moins de vos mains, dont l'activité est, elle aussi, à quelque degré, mentale. — L'homme est intelligent, a-t-on dit, parce qu'il a une main.

Enfin, la vue et l'ouïe sont les facteurs par excellence de la connaissance ; par la peinture et la musique, elles nous introduisent dans le domaine de l'art.

Il est difficile de cultiver un sens, sans utiliser les autres, mais établissez une hiérarchie entre vos sens. Les données sensorielles sont intimement associées et solidaires ; cependant la vue supplante souvent les autres sens. Le toucher même, ce sens auquel nous recourons dans le doute ou l'ignorance, est surtout l'éducateur de la vue : nous touchons volontiers ce que nous n'arrivons pas à « voir » complètement. Résistez à la tendance qui vous inciterait à vous contenter d'une sensation de remplacement, cherchez toujours à compléter les données d'un sens par celles des autres : le but doit être de *connaître l'objet le plus parfaitement possible* et, si, par exemple, la vue vous donne quelque idée du poli, du « grain » d'un corps, ne vous arrêtez pas là, consultez votre toucher, qui vous apportera une sensation plus complète. Nous verrons comment la mémoire peut utiliser ces associations sensorielles ; dès maintenant, qu'elles vous permettent de mieux percevoir. Nous vous montrions précédemment (p. 14) qu'il importe de retrouver dans leur état pur certaines sensations : ainsi, à force d'associer les sensations visuelles avec les données des autres sens, nous ne savons plus « voir », nous nous souvenons, nous ne « voyons » pas. Cherchez des expériences privilégiées qui vous permettront d'avoir des sensations et des perceptions « originales ». Mais il n'importe pas moins de corroborer certaines sensations par d'autres. Utilisez vos sens simultanément pour mieux connaître l'objet sous ses divers aspects, et ayez des sensations plus nuancées en « dégageant » chaque sensation.

La Culture des Sens.

9. Tous les sens, donc, devraient être cultivés ensemble. Si, après avoir fait une promenade, vous essayez de vous rappeler tout ce qui a frappé vos sens, vous évoquez des scènes, des sons, des odeurs et des images mentales du toucher. Cependant, au point de vue pratique, mieux vaut éduquer les sens séparément ; et la méthode qui assure cette éducation individuelle est un point important, lorsqu'on pose les fondations de la culture mentale. Il arrive qu'un sens ne puisse pas se développer normalement : dans ce cas, ce sont les autres sens qui deviennent d'autant plus actifs par compensation.

Laura Bridgman, la sourde-muette aveugle, avait le toucher assez fin pour reconnaître à une année d'intervalle la main d'une personne qui ne lui avait donné qu'un seul shake-hand. L'on dit même que Julia Brace, sa sœur en infortune, avait l'odorat assez développé pour faire le tri du linge revenant de la lessive, en reconnaissant d'après l'odeur celui de chacun des très nombreux habitants de l'asile d'Hartford. Ajoutons : Hélène Keller et son volume de souvenirs : « Sourde, muette, aveugle. »

De même, dans la vie courante, un sens peut en suppléer un autre ; mais en règle générale, les sens s'entr'aident : si, après avoir soigneusement examiné une pièce de monnaie suspecte, vous jugez que, selon toute apparence, elle est bonne, vous en appelez au sens de l'ouïe ; vous faites sonner la pièce sur la table pour en comparer le son avec le souvenir du son d'une pièce authentique. Mais ce fait ne prouve point qu'il faille cultiver, au même degré, tous les sens

à la fois. On ne le prouve pas davantage lorsqu'on palpe une pièce de drap pour savoir si elle est de pure laine. *Se servir simultanément de ses sens* est une des précautions nécessaires pour obtenir une connaissance précise ; plus les sens sont développés, et mieux ils vous guident. Ce développement peut s'acquérir par leur éducation individuelle. La formule s'énoncera ainsi : « Cultivez-les séparément ; servez-vous en solidairement ».

Rappelons le cas du jeune aveugle opéré et guéri par Cheselden : « Il ne se faisait pas l'idée de la forme des objets et ne les reconnaissait pas, quelles que fussent leurs différences de forme et de grandeur ; mais, quand on lui désignait les objets qu'il avait reconnus, d'abord, à l'aide du toucher, il les considérait très attentivement, afin de les reconnaître plus tard. A cause du nombre considérable de choses qu'il avait à apprendre à la fois, il en oubliait beaucoup. Ainsi, après avoir souvent confondu le chien et le chat, il n'osa pas s'informer de nouveau à ce sujet ; mais on le vit attraper le chat qu'il reconnaissait par le toucher, puis, après l'avoir examiné attentivement, le relâcher en disant : « Va, Minet, je te reconnaîtrai bien à l'avenir » (Helmholtz). Vous aussi, vous reconnaîtrez mieux un objet que vous aurez, non seulement vu, mais touché.

Illusions des Sens.

10. Il nous faut, ici, répondre à une objection possible : nos sens sont, en somme, très imparfaits et risquent souvent de nous suggérer des idées fausses ou des illusions. Certes, mais le but du Pelmanisme est de

mettre l'Etudiant à l'abri des risques d'erreur, en lui apprenant à observer d'une manière concrète et à rectifier les données de ses sens par critique et raisonnement.

Sauf lorsque l'organe des sens est anatomiquement ou physiologiquement déficient, les erreurs des sens ne sont que des *erreurs d'interprétation.* Cherchez surtout à être lucide, à distinguer, par exemple, la perception naturelle de tout ce qui la transforme, fût-ce pour l'enrichir.

Voici deux expériences que vous avez peut-être déjà faites :

1° Si ayant croisé le médius sur l'index, vous placez une bille entre ces deux doigts, vous avez l'impression d'en toucher deux. C'est qu'en effet, l'objet a touché les deux doigts sur ceux de leurs côtés qui normalement ne voisinent jamais ni ne coopèrent à la perception d'un même objet ; dès lors, l'objet qu'ils touchent leur apparaît dans deux places différentes, c'est-à-dire apparaît double (W. James, *Précis*, p. 420).

2° Regardez un portrait fixé au mur. N'avez-vous pas l'impression d'être suivi par le regard ? « C'est que dans un œil réel avec la courbure de son globe, je ne puis voir la pupille que si je suis en face, ou si le globe se dirige du côté où je me trouve. Apercevant, de tous les points où je me place successivement, la pupille tout entière, j'ai l'impression que le regard me suit ; je n'oublie qu'une chose : que le tableau est plat et que, par suite, la surface de l'œil est partout visible en entier. » (Cité par Paul Foulquié.)

Ces deux exemples vous montrent comment certaines erreurs dites des sens résultent en réalité de jugements trop hâtifs et

non critiqués, interprétant mal tels souvenirs sensoriels.

Ne vous faites pas un épouvantail du risque d'illusion. Quelquefois, il est inoffensif, parce que commun à tous les hommes, et l'expérience ne tarde pas à le dénoncer. Il peut même être profitable, quand il oblige à poser une question à laquelle la science doit chercher une réponse.

Avouez, pourtant, que certaines illusions ont été cause pour vous de difficultés ou d'échecs : en bon Pelmaniste, analysez-les et tirez-en un enseignement. Les règles qui suivent vous permettront de vous servir de vos sens sans péril.

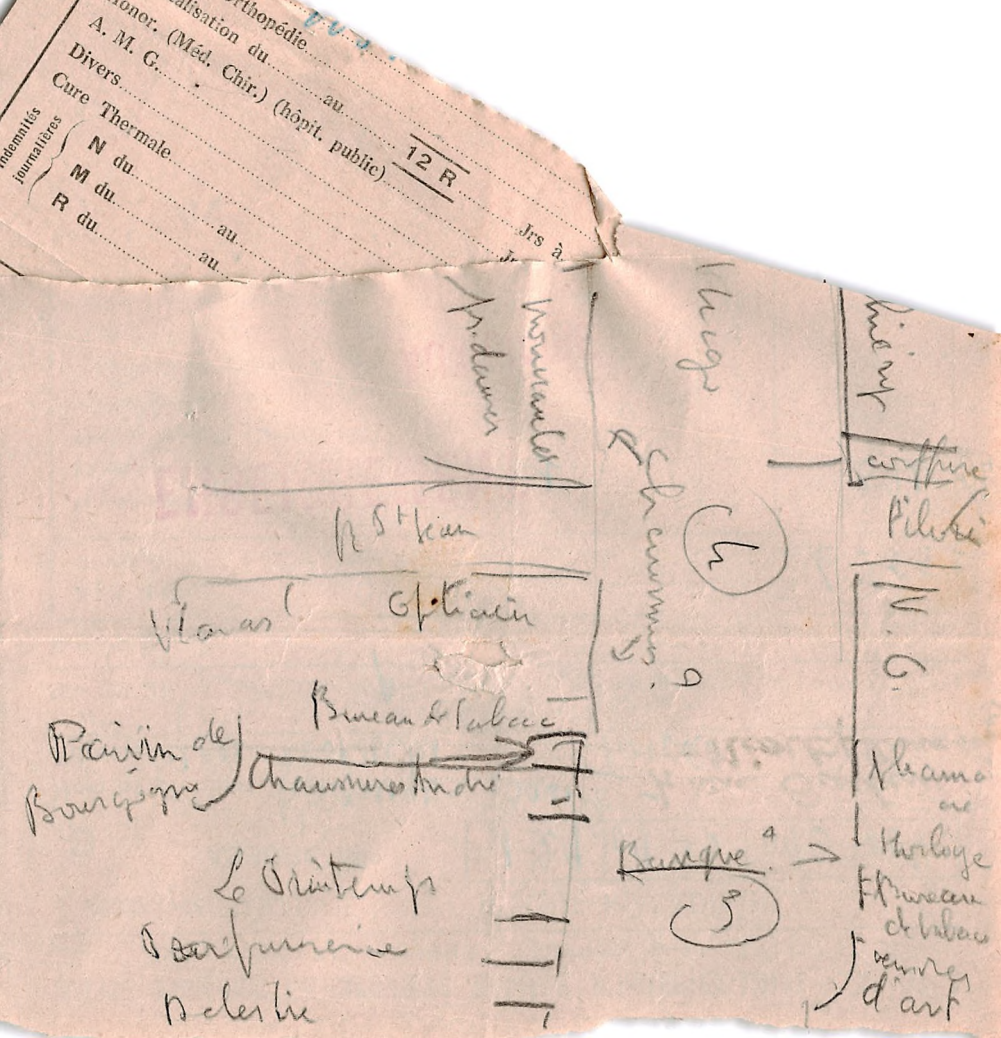
Relativité des Sensations.

11. Retenez bien que les sensations ne vous font pas connaître le fond et la nature des choses, elles vous en révèlent seulement les apparences. Or ces apparences peuvent être modifiées par toutes sortes de conditions objectives et subjectives ; cette eau vous paraîtra froide ou chaude selon que votre main sera déjà chaude ou froide ; un daltonien sera incapable de discriminer les couleurs rouge et verte ; une tour carrée vous paraîtra ronde selon la distance ; un bâton droit dont une partie est immergée vous paraîtra cassé ; la vitesse d'un train vous paraîtra moins grande si vous observez un autre train roulant dans le même sens sur une voie parallèle ; etc... Toutes ces apparences sont vraies, de la vérité d'une apparence où rien n'est absolument identique pour tout le monde, ni rien définitivement fixé. Mais vous tomberiez dans l'illusion si vous affirmiez en parlant du bâton : il *est* brisé, au lieu de dire simplement et exactement : il *paraît* brisé.

Dans vos jugements comme dans vos discussions sur ces apparences (cette conséquence pratique est très importante en société), vous devrez donc montrer beaucoup de réserve, sûr de vos sensations au moment où vous les avez eues, incertain que vous auriez maintenant les mêmes et que les autres personnes ont exactement les mêmes. Vérifiez aussi l'état de vos organes sensibles. Un jour trois témoins de bonne foi donnaient trois versions différentes d'un grave accident ; on les fit examiner par un oculiste ; ils souffraient tous les trois d'un défaut différent de la vision ; ils avaient exactement vu ce qu'ils rapportaient : mais ils ne rapportaient que des apparences subjectives. Affinez vos organes par des exercices, comparez plusieurs sensations entre elles, distinguez bien vos interprétations des sensations elles-mêmes, *tenez compte de toutes les circonstances objectives et subjectives de la sensation* et ne dépassez pas dans vos jugements et vos paroles l'exacte mesure des *apparences*.

Le Sens des Réalités.

12. Les sensations vous entraîneraient dans de graves erreurs de jugement et de conduite, si vous ne les entouriez d'une vigilante prudence. N'oubliez pas que, si précieuses qu'elles soient comme base et point de départ de la vie psychique, elles n'atteignent qu'une réalité *d'apparences*. Autrement dit, ce qui vous apparaît, vous *apparaît* réellement ainsi ; mais vous ne pouvez affirmer que l'objet *existe* réellement comme il vous apparaît, puisque la sensation est soumise à la loi de la « relativité ». Il faut juger les impressions sensibles, aller au delà d'elles-mêmes, avoir le sens des


Orthopédie
Rééducation du ... au ...
A. M. G. ... (Méd. Chir.) (hôpit. public)
12 R
Divers
Cure Thermale
N du ... au ...
M du ... au ...
R du ... au ...
Indemnités journalières
jrs à
Vêtements dames
Rue St Jean
Opticien
Bureau de Tabac
Chaussures Andrié
Square de Bourgogne
Le Printemps
Parfumerie
Librairie
Rue Chanzy
Banque
Horloger
Bijoutier
Librairie
Coiffure
Pilotis
N. G.
Maison de l'Horloge
Bureau de tabac
Banque
Peinture d'art

CAISSE PRIMAIRE DE SÉCURITÉ SOC… D'INDRE-ET-LOIRE - N° 37 A

Boite Postale 235 — TOUR… ONE 46-48 - 57-71 - 27-57

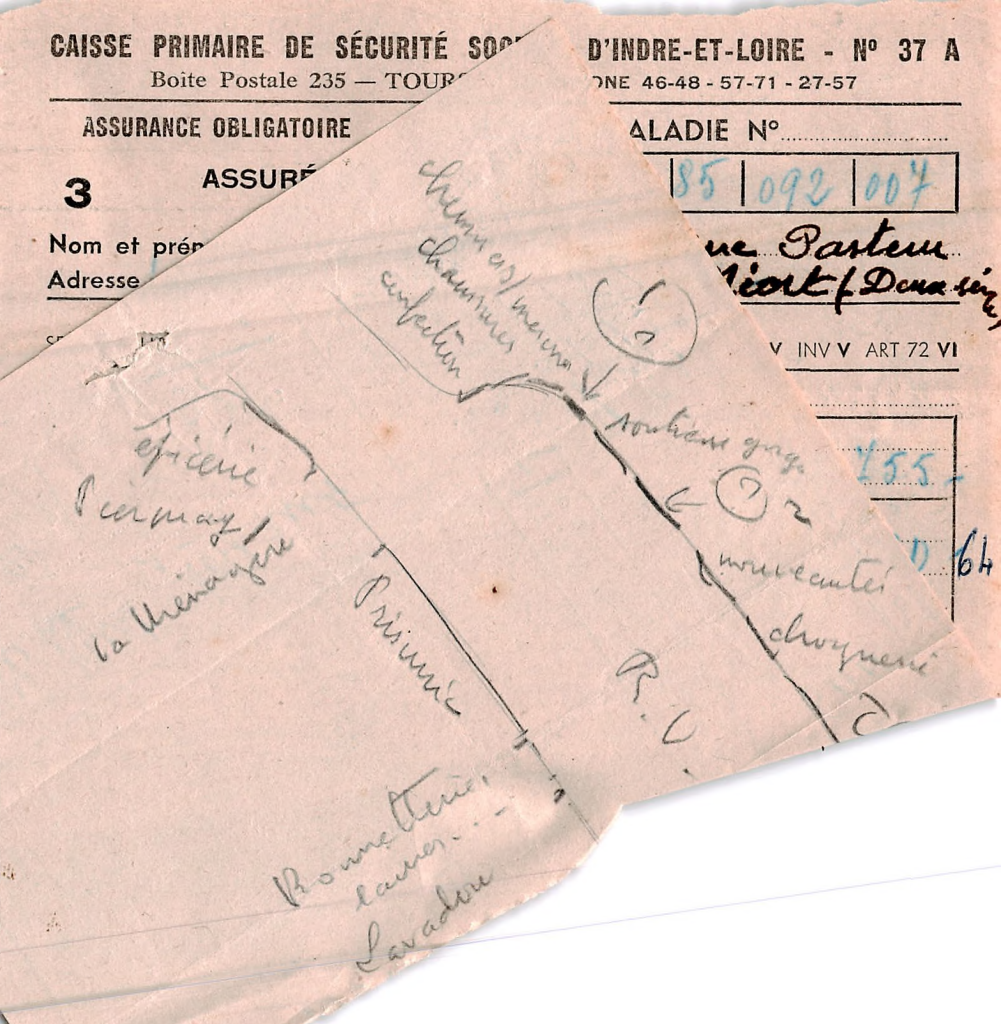
ASSURANCE OBLIGATOIRE ALADIE N°

3 ASSURÉ 85 092 007

Nom et prén… ue Pasteur

Adresse …ioit [illegible] Dona…

V INV V ART 72 VI



réalités. Au lieu de prolonger les sensations dans le rêve et les constructions imaginaires, le sens des réalités au contraire les *éprouve* au contact de l'expérience et de la vie ; il les soumet au contrôle de la science et de la raison (par exemple vous saurez que l'apparence de bâton brisé est un phénomène de réfraction dû à la vitesse de propagation des rayons lumineux différente dans l'eau et dans l'air : malgré l'apparence, le bâton *est* droit).

Puisque les renseignements fournis par les organes sensoriels peuvent fort bien ne pas transcrire exactement la réalité, il nous faut éprouver la véracité des messages reçus : *se défier*, puis *contrôler*, attitudes qui requièrent la mise en œuvre du *jugement.*

L'enfant dont le jugement ne s'est pas encore exercé, tient pour véridiques toutes ses perceptions. Si, par exemple, au cirque, il *voit* une main s'appliquer sur une joue, et s'il *entend* un bruit de claques, il ne doutera point que les clowns soient en train d'échanger de *véritables* gifles.

L'homme adulte lui-même devra se défendre d'accepter, comme traduisant une réalité, telles perceptions offertes au cours d'un spectacle. Tous les procédés de mise en scène, les trompe-l'œil du décor, les montages, bruitages, trucages en studio sont destinés à donner, *par le moyen de perceptions guidées*, sollicitées, l'illusion de réalités qui sont inexistantes en fait. C'est là l'un des plaisirs que procurent au spectateur théâtre, music-hall, cinéma...

Ces exemples démontrent à quel degré les jeux flatteurs de l'imagination illusionniste, complaisamment acceptés par une volonté qui refuse de juger, pourraient devenir dangereux, si l'homme les laissait

sévir dans la vie pratique et dans l'ordinaire de l'existence. Imposons à nos perceptions sensibles la censure constante de notre jugement. Ayons le sens des réalités, dans notre vie quotidienne. Faut-il rappeler combien il serait périlleux de ne se fier qu'au témoignage des yeux et des oreilles, lorsqu'il s'agit d'apprécier son entourage, collègues, chefs, relations, et plus encore lorsqu'on veut construire un foyer, et nouer des liens durables « pour le meilleur et pour le pire » ? Soyons prudents. Apprenons à exercer notre investigation judicieusement pour estimer la valeur réelle des caractères, la profondeur et la sincérité des sentiments.

Le sens des réalités approfondit les sensations et les impressions pour parvenir à un réel plus consistant que l'apparence ; il écarte délibérément celles qui ne correspondent pas aux exigences de la science, de l'action, du travail, de la profession, de l'idéal, et il utilise celles qui peuvent renseigner objectivement l'esprit et l'aider à atteindre son but. Le sens des réalités repose sur la connaissance sensible, mais il la dépasse pour être complet et il la soumet au contrôle de la raison. Il est fait à la fois d'esprit critique et de vérification, d'observation approfondie et de réflexion, de défiance à l'égard des préjugés, des passions, des présomptions, et d'une souplesse intellectuelle propre à s'adapter à toutes les nuances, à toutes les sinuosités de la vie telle qu'elle est ; il est fait de docilité à la sagesse des anciens et de découvertes ou d'expériences personnelles. Il recherche l'épreuve de la raison et des faits.

II. — L'UTILISATION DES PERCEPTIONS ET DES SENSATIONS

Le Dressage de l'Attention.

1. Nous vous avons conseillé de développer les organes des sens : encore faut-il y appliquer une certaine méthode et non pas se livrer au hasard. Le plus souvent, nos sens se contentent d'enregistrer les diverses sensations de la vue, de l'ouïe, du tact, sans que notre conscience intervienne activement ; elles constituent ainsi un trésor, dans lequel nous pouvons puiser, grâce à la mémoire.

Les sensations qui n'ont été ni choisies, ni contrôlées par la conscience claire, sont souvent aussi des sources d'erreurs : nous croyons très naïvement avoir conservé l'empreinte des objets ou des personnes que nous avons rencontrées. La passivité de notre esprit n'est pas une garantie de l'objectivité des sensations évoquées. Endormie, notre conscience opère tout de même une synthèse, elle trie, rejette certains éléments en s'attachant à certains autres et cela, sans raison vraiment valable, peut-être par fatigue, peut-être sous l'influence de l'habitude, de la routine, parfois en fonction du contenu qu'elle recélait. Ce choix, fait sans contrôle, est bien discutable. N'avez-vous pas le souvenir de sensations acquises comme par hasard, évoquées plus tard et n'apportant rien de

précis ? Rappelons l'expérience faite par le psychologue suisse Claparède : il posa un jour cette question à 54 étudiants :

« Existe-t-il une fenêtre intérieure donnant sur le corridor de l'Université, à gauche, en entrant par la porte des Bastions et faisant face à la fenêtre de la loge du concierge ? » Cette fenêtre existait, les étudiants passaient tous les jours devant. En outre, elle était en face de la fenêtre de la loge du concierge, derrière laquelle étaient affichées leurs lettres. « 44 étudiants sur 54 nièrent l'existence de cette fenêtre». Ces étudiants n'avaient jamais « fait attention » et se contentaient d'évoquer les sensations qu'ils avaient eues en passant dans le couloir.

Tout autre est l'activité consciente nommée *observation* ; c'est un acte volontaire, tout au moins dans le principe et au début, par lequel chacun de nos sens, ou plusieurs d'entre eux, font attention aux phénomènes extérieurs correspondants ; bien observer, c'est se donner des perceptions et des sensations aussi vigoureuses, aussi nettes et aussi complètes que possible. L'attitude passive n'y suffira jamais. Il faut un propos délibéré, une attention *d'abord* volontaire. Par la suite, cette attention se déclenchera et se fixera sans presque aucun effort.

Sous l'influence de l'attention, l'observation peut être : *a*) quantitative (on observe peu ou beaucoup) ; *b*) qualitative (les choses observées sont, ou non, importantes, originales) ; *c*) passive ou active (selon qu'elle enregistre tout, ou fait un choix) ; l'habitude tend à rendre passive l'observation qui était d'abord active. Grâce à l'attention, nous opérons un choix parmi les

perceptions et les sensations ; la valeur de l'observation dépend de la valeur de ce choix, qui ne peut être efficace que si nous possédons à la fois des sens aiguisés, un esprit critique bien développé, et des connaissances précises dans un certain nombre de domaines.

Cette attention volontaire est, bien entendu, commandée par l'intérêt. Chercher quelque chose de bien déterminé, avoir un but particulier, une idée préconçue (1), permettent de mieux observer. Impossible, les premiers temps, de voir et d'entendre volontairement tout ce qui nous entoure.

Cependant, le Pelmaniste doit, à l'aide de nos exercices, s'entraîner quotidiennement à observer de jour en jour davantage. Bientôt, il enregistrera subconsciemment, c'est-à-dire automatiquement, sans même le savoir, et surtout sans fatigue, ce qui frappera ses sens. Réfléchissez à ce point essentiel et ne vous figurez pas que nous vous demandons un *effort* trop pénible. Il s'agit, au contraire, de vous enseigner, non à vous passer de l'effort, mais à vous le rendre habituel, moins coûteux, et plus productif. A mesure que vous pratiquerez nos exercices, vous verrez plus vite et plus intensément un plus grand nombre de détails précis. Au bout de quelques semaines, vous percevrez, sans même vous y appliquer, à peu près tout ce qui est intéressant. Après quelques mois, ces détails s'inscriront en votre subconscient tout seuls, sans intervention d'une décision spéciale, et ils seront évoqués quand vous en aurez besoin. Jugez de la valeur d'un tel dressage

(1) A titre d'hypothèse, bien entendu.

pour les affaires, la politique, le journalisme, la littérature, les arts ! Le jour où un fait vous sera utile, votre subconscient vous le présentera. Si vous n'en avez aucun besoin, vous l'ignorerez à jamais et votre esprit n'en sera pas encombré.

Utilisez les Préperceptions.

2. Nous n'avons parlé, jusqu'ici, que des perceptions qui frappent nos sens de l'extérieur. Mais notre attention s'exerce aussi dans le monde intérieur qui comprend la mémoire, l'imagination, la réflexion. Toute perception, on l'a vu dans le chapitre précédent, exige des sensations et des images puisées dans les stocks de la mémoire : pour observer, il faut faire appel à ce trésor; les perceptions emmagasinées antérieurement et qu'on évoque grâce à la concentration de l'attention, interviennent alors. On les appelle des *préperceptions*. Voici une illustration, par le psychologue américain William James, de ce mécanisme :

« Tel phénomène, *une fois signalé*, sera aperçu de tous, que pas un homme sur dix mille n'aurait découvert à lui seul. Même en poésie et en art, nous avons besoin qu'on nous souligne les aspects originaux, les effets à admirer, pour faciliter à notre esthétique son plein épanouissement et la garder des émotions à contre-temps maladroits. Un des exercices pratiqués dans les jardins d'enfants consiste à faire trouver par les enfants le plus grand nombre possible de détails dans un objet donné, fleur ou oiseau empaillé. Les enfants nomment tout de suite ce qu'ils connaissent déjà : les feuilles de la fleur, la queue, le bec et les pattes de l'oiseau. Mais ils regar-

deront des heures entières avant de distinguer les narines, les ongles, etc., jusqu'à ce qu'on les signale à leur attention ; dès lors, ils ne manqueront pas, dans la suite, de les voir à chaque reprise de l'exercice. *Bref, nous ne percevons d'ordinaire que ce que nous prépercevons* », c'est-à-dire ce que nous anticipons — anticipation par laquelle on devance la perception. Ainsi on ne trouve que si l'on cherche, mais on pouvait rencontrer sans avoir cherché. Nos acquisitions les plus profitables sont celles dont nous avons au préalable ressenti le besoin. La vraie façon de devenir observateur consiste à se rendre curieux. Il faut déjà savoir quelque peu, ou du moins pressentir, pour être apte à apprendre. Voilà pourquoi Platon enseigne que parvenir au vrai, c'est se ressouvenir (réminiscence) et pourquoi Jésus, dans l'*Imitation*, déclare au fidèle : « Tu ne me chercherais pas, si tu ne m'avais déjà trouvé. » Rappelons-nous aussi ce qui se passe lorsque nous essayons de faire attention à des paroles prononcées en une langue étrangère. Si nous ne connaissons pas cet idiome, nous ne parvenons pas à soutenir notre effort, et nous demeurons incapables de distinguer ainsi que de retenir aucun mot. Cette impuissance à faire attention s'explique précisément par l'absence de toute *préperception* : nous ne distinguons rien, parce que nous nous trouvons, étant donné notre ignorance, totalement démunis des représentations ébauchées qui nous seraient indispensables pour préfigurer, dans notre esprit, les *perceptions réelles*. Nous sommes incapables d'aller au-devant de la perception.

Donc, « pour que l'attention se porte sur un objet et le perçoive intégralement, il ne

suffit pas qu'il soit présent aux sens, il faut encore qu'il soit présent à l'imagination ». L'image doit venir au secours de la sensation pour lui donner plus de relief, et cela avec d'autant plus de nécessité que la perception aura été plus faible.

Remarquons que les préperceptions qui enrichissent la perception, peuvent la déformer et fausser notre observation. Sachez être *à la fois celui qui se souvient et celui qui découvre.* Le vrai savant ne se laisse jamais complètement influencer par les théories admises jusque là : il est toujours prêt à reconnaître l'existence de l'impossible. Certes, il est cultivé dans beaucoup de domaines et sait utiliser toutes les suggestions que ses connaissances antérieures lui apportent, mais il demeure *ouvert* à l'imprévu. Restez lucide comme lui... Que votre passé « vous éclaire » mais qu'il ne vous induise pas en erreur, ne vous « éblouisse pas », vous faisant voir ce que vous avez déjà vu et non ce qui est. Si vous êtes vraiment attentif, si vos perceptions anciennes restent « vivantes » sans se transformer en « préjugés », votre passé vous permettra de mieux « voir » ; il vous donnera une « sensibilité » extrême à ce qui peut être nouveau. Vous observerez vraiment.

Renforcez vos Perceptions Faibles.

3. Donc, dit encore James, « le meilleur moyen de ne pas manquer une perception faible est d'aiguiser et de préparer l'attention, en se donnant, préalablement, la même impression, mais plus nette ». C'est le cas de la jeune fille qui attend avec impatience son fiancé : un petit coup frappé

à la fenêtre, imperceptible pour l'oreille la plus fine, sera distingué par la personne qui concentre toute son attention sur l'image auditive de ce signe convenu d'avance. Elle avait entendu en imagination avant d'entendre en réalité. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'en fait elle n'aurait pas entendu l'appel effectif, si elle n'avait *perçu d'avance* et dans son imagination *le même appel, comme elle désirait l'entendre.* Nous percevons mieux et plus finement *ce que nous avons préperçu.* Appliquez ce principe en prenant toujours soin de vous *figurer au préalable*, de vous représenter par construction imaginative ce que vous vous attendez à percevoir réellement... tout en restant disponible à l'inattendu, pour ne pas être hanté par une idée fixe, et tout en gardant l'esprit critique, pour ne pas tomber dans l'illusion.

Le pouvoir de renforcer des perceptions faibles est d'une grande utilité pratique : 1° quand il s'agit des perceptions très rapides ; 2° quand il s'agit de plusieurs perceptions simultanées ; par exemple, retrouver quelqu'un dans une foule, un objet parmi d'autres ; distinguer une voix que l'on connaît, dans le bruit d'une salle ; suivre une ligne mélodique dans la polyphonie d'une symphonie ; 3° quand il s'agit de personnes myopes. Sans nous étendre ici sur ce sujet, qui appartient aux spécialistes, remarquons seulement qu'une personne myope peut trouver un soulagement sensible en renforçant par des images certains détails qui lui sont familiers. Les myopes d'ailleurs, parce qu'ils s'intéressent aux détails, peuvent trouver là un remède à leur infirmité, car ils s'exercent à *revoir* dans leur esprit, avec toujours plus de

finesse et une plus exacte analyse, les objets dont leur vue ne leur a fourni qu'une perception trop approximative.

Autre chose : nous savons tous que la netteté avec laquelle on voit un objet dépend, en grande partie, du fond sur lequel il se trouve (on verra, par exemple, beaucoup mieux un objet foncé sur fond clair que sur fond sombre). On peut ainsi augmenter la netteté de la perception en renforçant mentalement la couleur du fond : on verra beaucoup mieux des lettres noires, situées à une certaine distance, si on s'imagine fortement la couleur blanche ou, ce qui est encore plus facile, des objets blancs qui nous sont familiers (le lait, le papier, la neige) ou qui ont pour nous une valeur effective (par exemple la ouate pour le chirurgien). La réussite dépend beaucoup de l'entraînement auquel vous savez soumettre votre « imagerie ».

Nécessité de Conserver sa Lucidité d'Esprit.

4. N'oubliez pas cependant, en utilisant votre imagination, qu'il faut avant tout respecter le réel et habituer votre esprit et même vos sens à ne pas *voir trop vite.* Vous pouvez très bien concilier cette honnêteté sensorielle et la richesse de l'imagination. Il faut acquérir l'habitude de ne projeter des sensations *possibles* qu'après avoir rapidement délimité vos sensations réelles afin de ne pas confondre les unes et les autres.

Organisez vos Perceptions.

5. Ajoutons ceci, qui est essentiel : *organisez vos perceptions.* N'oubliez jamais que

percevoir, c'est déjà comprendre (c'est-à-dire saisir synthétiquement, par une conciliation des divers éléments simultanés ou successifs) et que nous ne posséderons que ce que nous aurons compris. Si, par exemple, vous observez un mécanisme, ne vous contentez pas de regarder les différentes pièces, mais cherchez « le lien » qui les unit, demandez-vous quel rôle joue chacune d'elles. Vous retiendrez beaucoup plus facilement un « ensemble ».

Comme nous l'avons déjà dit, l'esprit aperçoit d'abord globalement, puis il va du « tout » aux « parties ». De façon spontanée, il a « organisé » les matériaux apportés par les sensations. Il s'aperçoit, en réfléchissant, de ce fait constaté scientifiquement par les théoriciens de la « Psychologie de la forme ». Vous devez le préparer, l'entraîner à ce travail d'organisateur. Que ses constructions ne soient pas « hâtives », mais sûres.

Les Avantages de l'Observation.

6. Nombreux sont ceux qui passent à côté des personnes et des choses sans les voir ; aussi ceux à qui les faits, même les plus simples, ne « disent » rien. C'est contre ce défaut général que le Pelmanisme réagit, puisqu'il veut créer des hommes d'action. Or, comment agir quand on voit et entend mal? Pour ceux, au contraire, qui savent tenir leurs sens en éveil, qui s'intéressent à mille choses ; qui, sans cesse, observent, enregistrent et évaluent, l'action devient aisée et les échecs eux-mêmes sont un enseignement. L'observation les arme pour la vie.

Grâce à elle, ils discernent entre les choses des rapports multiples, des ressemblances, des différences qui, jusque-là, leur demeuraient cachées. C'est souvent une observation insuffisante qui est la cause de nos erreurs de jugement. Que de gens sont incapables de distinguer un Chinois d'un autre. Or il y a autant de différences entre les divers facies jaunes qu'entre les divers facies blancs. Trop souvent, on raisonne de même dans la vie courante, on ne juge des choses — ou même des êtres — qu'en bloc, alors qu'une observation plus attentive et soutenue aurait permis un classement, une appréciation plus conformes aux réalités objectives; mais quoi de plus important, au point de vue pratique comme au point de vue théorique pur, que d'avoir sur tout des idées justes ? Si tant d'intellectuels manquent de sens pratique, c'est qu'ils négligent de prendre contact avec la réalité par l'observation directe. Ils se servent trop uniquement de ce qu'ils ont lu.

C'est par l'observation qu'on acquiert vraiment des « matériaux » pour penser. Comme dit Rousseau : « Il vaut toujours mieux trouver de soi-même les choses qu'on trouverait dans les livres ; c'est le vrai secret de les bien mouler en sa tête et de se les approprier. Au lieu qu'en les recevant telles qu'on nous les donne, c'est presque toujours sous une forme qui n'est pas la nôtre ».

L'essentiel n'est-il pas de former le jugement? Comment avoir un jugement ferme si l'on ne possède pas la certitude qu'apporte l'observation directe ?

En outre, ne pas observer est l'une des causes les plus directes de *l'ennui*. Rappe-

lez-vous simplement le contentement que nous cause une observation précise, celle d'un animal, d'un mécanisme, et vous comprendrez que, seul, le contact direct avec les êtres et les choses peut nous donner de très satisfaisantes certitudes. Comment la vie serait-elle intéressante chez ceux qui n'ont que des perceptions monotones, pour qui tout est sur le même plan? Rien ne peut les toucher ni les émouvoir. Qu'ils acquièrent l'habitude de l'observation : aussitôt les manifestations de la vie se nuancent à l'infini, ce monde qui leur semblait uniforme et vide se peuple merveilleusement, ils vibrent à l'unisson des autres, et non seulement cessent d'être des spectateurs désabusés, mais s'élèvent au rang des créateurs d'émotions et des initiateurs de connaissances.

Seule l'observation nous permet et nous donne le droit d'être nous-même. Encore faut-il qu'elle soit exacte et précise.

Son Importance Scientifique.

7. Quand cette curiosité vise à déterminer comment toutes choses se produisent, selon leurs causes ou leurs lois, elle détermine l'esprit d'observation scientifique, qui préside à l'élaboration des sciences physico-chimiques et naturelles.

Le célèbre entomologiste Fabre, pour connaître exactement et à fond les mœurs des insectes provençaux, pratiqua sans trêve, durant une longue vie, ses observations systématiques.

La plupart des découvertes procèdent d'une observation originale et persévérante.

C'est souvent une remarque extrêmement simple qui, pour un esprit préoccupé de certains problèmes, est chargée de sens. Vous connaissez l'histoire de la pomme de Newton et de la découverte des lois de la pesanteur. De même, certains mouvements inexpliqués d'Uranus firent penser qu'il devait y avoir dans le système solaire une planète encore ignorée : d'où la découverte de Neptune par Le Verrier.

Il est vrai que, dans la découverte de Le Verrier, le calcul pur a joué un rôle prédominant, l'observation ne fournissant qu'un point de départ. Il n'en va pas de même dans celle d'Œrsted, qui est à la base de l'électro-magnétisme, et qui a eu pour origine des remarques sur le comportement de l'aiguille aimantée dans le voisinage du courant électrique.

A l'observation simple et directe s'ajoute, surtout dans les laboratoires, l'expérimentation, c'est-à-dire l'observation de phénomènes produits par des expériences volontaires. On peut d'ailleurs faire aussi des expériences commerciales et sociales. Mais c'est toujours l'observation méthodique qui, seule, permet de formuler des conclusions et des lois.

A l'origine de presque toutes les grandes découvertes industrielles, il y a ce fait : un bon observateur a vu et compris une chose qu'avant lui des milliers d'hommes avaient eue sous les yeux, sans la comprendre et même sans la remarquer.

C'est ainsi que l'observation des rayons irisés dans un amas de détritus, à la porte d'une raffinerie de pétrole, suggéra la possibilité de fabriquer des teintures et divers autres produits, avec le goudron de houille.

Vous connaissez l'histoire de Denis Papin qui remarqua, en observant une marmite placée sur le feu, que la vapeur soulevait le couvercle, malgré les efforts qu'il faisait pour le maintenir en place. Il découvrit en partant de ce fait le principe de la machine à vapeur.

C'est en observant que l'intensité d'un courant électrique est diminuée, pour une force électromotrice donnée, par l'introduction, dans le circuit, d'une bobine de fil de maillechort (alliage de cuivre, de zinc et de nickel) que l'on découvrit le rhéostat, ce qui rendit possible la traction électrique. Avant cette découverte et ses applications, on ne pouvait employer l'électricité comme force motrice, car il n'y avait pas moyen de distribuer à volonté l'intensité du courant qui actionne le train électrique.

Notez l'importance capitale de l'observation des petits phénomènes. C'est souvent dans un détail presque insignifiant qu'un savant découvre le germe d'une grande découverte.

« Sulzer nous apprend que deux pièces « d'argent et de cuivre, placées l'une au- « dessous, l'autre au-dessus de la langue et « rapprochées jusqu'au contact, détermi- « nent une sensation singulière. Volta n'y « trouve-t-il pas le principe de la pile? « Ne découvre-t-il pas, ainsi, cette force « nouvelle qui décompose tous les corps, « isole le potassium, produit une lumière « comparable à celle du soleil, une chaleur « qu'aucun foyer ne surpasse, et une action « physiologique qu'aucun être vivant ne « peut supporter ? Que nous sommes loin « de l'insignifiante expérience de Sulzer ! » (J.-B. Dumas.)

Son Importance Artistique.

8. Léonard de Vinci, dans son *Traité sur la Peinture*, enseignait que, « pour acquérir la notion exacte de la forme des choses, on doit commencer par en étudier les différentes parties et ne pas s'occuper de la deuxième avant d'avoir bien étudié et pratiqué la première ; autrement, on perdrait son temps ». Léonard avait noté, par exemple, que le cartilage formant l'arête du nez peut présenter huit formes différentes.

Le célèbre peintre Whistler exerçait, lui aussi, avec le plus grand soin, ses facultés d'observation. « Je n'oublierai jamais, dit un de ses biographes, la leçon qu'un soir il me donna. Nous avions quitté son atelier à la brune et nous longions les jardins de l'hôpital de Chelsea. Soudain, il s'arrêta et me montra, dans le lointain, un groupe de bâtiments et une vieille auberge, dont les fenêtres jetaient des lueurs d'or à travers la brume vaporeuse du crépuscule. « Regardez ! » dit-il. Comme il n'avait rien pour dessiner ou prendre des notes, je lui offris mon carnet. « Non, non, dit-il, laissez ça ». Après une longue pause, il s'éloigna de quelques pas ; puis, tournant le dos à ce qu'il venait de contempler, il me dit : « Maintenant, voyons si j'ai bien appris ». Comme il eût récité un poème appris par cœur, il me « récita » le paysage. Plus loin, un autre paysage, encore plus beau que le premier, s'offrit à nos yeux. Vainement j'essayai d'y attirer son attention : « Non, non, dit-il, jamais deux à la fois ». Quelques jours après, je pus admirer dans son atelier notre premier paysage magistralement reproduit. »

Cette anecdote montre la faculté qu'avait Whistler de saisir un sujet dans son ensemble et d'en garder l'impression jusqu'à ce qu'il pût en fixer tous les détails sur la toile. Elle nous permet de mieux comprendre la vérité de ses œuvres et nous révèle, jusqu'à un certain point, le secret de leur charme. Exercez-vous de même à voir, en même temps, les détails et l'ensemble.

Rembrandt n'avait acquis la même faculté qu'après bien des années d'efforts. Comme, à vingt-quatre ans, il ne dessinait pas assez correctement de mémoire, il s'astreignit à de patients exercices d'observation, toujours le crayon en main. De là ses nombreuses études de mendiants et de modèles. Par cette contrainte, il parvint à se pénétrer si exactement des détails de tout ce qui passait devant ses yeux, qu'on ne pouvait discerner s'il avait dessiné de mémoire, ou d'après nature. Donc, ne vous rebutez pas si vos premières tentatives d'observation sont, sinon entièrement inexactes, du moins défectueuses. Prenez exemple sur ce maître et dites-vous que c'est en s'exerçant infatigablement qu'on devient un bon observateur.

Les grands poètes du XIX^e^ siècle, Lamartine, Vigny, Hugo, Théophile Gautier, n'ont eu de la nature un sentiment si vif, n'en ont si bien chanté les beautés, que parce qu'ils l'avaient tous minutieusement observée. Lisez attentivement cette page de Victor Hugo :

... — Des ocres et des craies,
Plaines où les sillons croisent leurs mille raies,
Chaumes à fleur de terre et que masque un buisson,
Quelques meules de foin debout sur le gazon,
De vieux toits enfumant le paysage bistre,
Un fleuve qui n'est pas le Gange ou le Caystre,
Pauvre cours d'eau normand troublé de sels marins ;
A droite, vers le nord, de bizarres terrains

Pleins d'angles, qu'on dirait façonnés à la pelle,
Voilà les premiers plans ; une ancienne chapelle
Y mêle son aiguille, et range à ses côtés
Quelques ormes tortus, aux profils irrités,
Qui semblent, fatigués du zéphyr qui s'en joue,
Faire une remontrance au vent qui les secoue.
Une grosse charrette au coin de ma maison
Se rouille, et, devant moi, j'ai le vaste horizon
Dont la mer bleue emplit toutes les échancrures.
Des poules et des coqs, étalant leurs dorures,
Causent sous ma fenêtre, et les greniers des toits
Me jettent, par instants, des chansons en patois.
Dans mon allée habite un cordier patriarche,
Vieux qui fait bruyamment tourner sa roue et marche
A reculons, son chanvre autour des reins tordu...

(*Les Contemplations. Livre II, L'Ame en Fleur : VI, Lettre.*)

Formes, couleurs, bruits, attitudes, actions, le grand poète percevait tout, parce qu'il épiait tout.

On pourrait dire la même chose de La Fontaine. La minutie avec laquelle le fabuliste observait la nature et les bêtes est restée légendaire. N'arriva-t-il pas un jour fort tard à dîner, parce qu'il avait suivi le convoi d'une fourmi morte, avait assisté à l'enterrement, et était revenu, avec la famille, à la fourmilière en deuil ?

Il ne suffit pas d'être bon observateur pour devenir un artiste, mais le véritable artiste ne saurait se passer du don d'observation, car n'oublions pas qu'à la base de l'œuvre d'art, il y a la Vie.

Toute expression est expressive de vie : une ligne figure un mouvement, un relief fait vibrer une lumière, un son qui s'élève fait jaillir une joie, et dans le jeu des couleurs triomphe la surprise ou languit la mélancolie.

Les formes mêmes, que la géométrie présente comme des types éternels, naissent les unes des autres dans ce merveilleux modelage qu'est l'évolution naturelle, préformation de l'art humain.

Nous serons préparés à « comprendre » (lors même qu'il ne nous causerait aucun plaisir) jusqu'à l'art « non figuratif » de Picasso, et de son école, par exemple, où l'artiste se sert des données de la vie pour recréer des images dont l'étrangeté nous surprend, mais qui représentent, cependant, des synthèses personnelles et originales d'éléments de la vie minutieusement observés.

Son Importance Professionnelle.

9. Il n'y a pas de profession où vous puissiez exceller, si vous n'avez pas des sens bien entraînés et l'habitude de l'observation soutenue.

L'ingénieur et le médecin, voilà deux types d'hommes en apparence bien différents : pourtant, ils ont en commun ce caractère essentiel : la capacité de pourvoir, au moyen de leurs connaissances, à des problèmes souvent urgents. Ils doivent fournir, à tout instant, des directives pratiques ; il leur faut de promptes initiatives. Les plus habiles sont ceux qui, ayant observé avec acuité des cas antérieurs, en trouvent une application spéciale dans le cas présent, non moins profondément scruté. Pour réussir, il ne leur suffit pas d'appliquer automatiquement des formules toutes faites ; chaque cas diffère, en quelque point, des cas analogues ; c'est l'habitude qu'ils ont d'observer vite et bien qui leur fait découvrir les ressemblances ou les différences, et adapter le traitement général connu au cas particulier accidentel et imprévu.

Comme le médecin, l'ingénieur a d'abord à préciser une sorte de diagnostic. Sa déci-

sion est affaire de compétence technique autant que de science. C'est le souvenir de ses observations passées qui le guide; c'est encore l'observation qui lui fera constater s'il a vu juste et agi comme il le fallait.

Dans toutes les professions, le développement de l'acuité des sens dépend plus ou moins des connaissances techniques. Elles peuvent dicter un jugement immédiat dans le cas du drapier qui se fie à son toucher pour déterminer la substance et la qualité d'une étoffe, ou du marchand de vins dont le goût précise instantanément le cru et l'année d'un vin dégusté. Il faut, en revanche, infiniment plus de réflexion à l'antiquaire, qui doit dépister mille trucages, tirer parti d'une foule de renseignements puisés dans l'histoire et les musées et, au surplus, apprécier en artiste autant qu'en érudit. L'habileté à discerner le faux de l'authentique n'est pas une dextérité qui dépende des sens seuls ; elle exige aussi la culture du jugement.

Il n'est pas de profession où cette sagacité ne trouve à s'exercer. Même dans les tâches exclusivement manuelles, il y a une « légion de détails » où les surprises sont toujours possibles. Toute maîtresse de maison perspicace connaît la valeur pécuniaire d'un œil exercé à discerner la qualité et le prix véritable des choses.

Quelle que soit l'activité pratique qu'il faille mener à bien, l'observation apporte un concours essentiel. Il y a, en vous, beaucoup d'habitudes utiles, acquises volontairement pour répondre à la tâche que vous devez assumer. Ces habitudes peuvent être enrichies, leur exercice devenir plus souple et, par conséquent, leur champ d'applica-

tion plus étendu, si vous observez, non seulement davantage, mais avec plus de précision et de méthode. Cette « technique » qu'acquièrent les gens de métier par une longue expérience, vous pouvez la faire vôtre beaucoup plus vite en ne vous contentant pas d'attendre, mais en allant au devant des constatations, avec curiosité.

Son Importance dans les Affaires.

10. L'éducation des sens a même une sérieuse valeur commerciale. Avec des sens exercés, non seulement vous remarquerez plus que la plupart des hommes, mais vous arriverez à posséder des notions, des renseignements, des moyens d'une importance fondamentale dans les affaires.

Rien n'agace plus un chef que les erreurs, les ignorances de ses employés lorsqu'elles sont dues à un manque d'observation des détails. On envoie un apprenti porter un ordre à un contremaître. A son retour, son patron lui demande si les ouvriers ont passé la seconde couche de peinture. Il n'en sait rien ; il n'a pas regardé. — « C'est un hanneton », pense le patron. Il en jugerait tout autrement si l'apprenti avait vivement répondu : « Oui, partout, sauf au rez-de-chaussée. » Au lieu de rester saute-ruisseau, ce garçon monterait en grade.

Peut-être n'est-il pas plus sot qu'un autre, mais personne ne lui a dit qu'il faut être observateur, ni surtout appris à le devenir. Un comptable, un contremaître, un ouvrier de n'importe quelle spécialité a sans cesse

besoin de savoir observer, et, sans avoir aiguisé cette faculté, il lui est impossible de faire son chemin. Parmi les qualités qui distinguent les chefs d'entreprise et les grands hommes d'affaires, le don d'observation est l'une des plus nécessaires.

Comment « réussirez-vous », si vos observations n'ont pas aiguisé votre « flair », si vous ne savez pas devenir celui dont on a vraiment besoin, celui qui s'est assuré les qualités par lesquelles on devient « indispensable » à son poste? L'esprit, dressé à regarder hommes et choses, s'intéresse à son travail, il ne peut rester inactif, il est donc toujours « prêt » à répondre aux circonstances, à satisfaire des demandes qu'on n'a même pas besoin de lui formuler.

De même dans la vie courante, par exemple pour la femme qui fait ses emplettes. Helleck raconte qu'une dame entra dans un magasin pour acheter un col en dentelle. On n'y tenait que des articles bon marché ne lui convenant pas. Le commis s'aperçut bientôt qu'elle ne savait pas distinguer la dentelle faite à la main de celle fabriquée à la machine. Il continua donc à montrer de nouveaux modèles dans son stock, et, chaque fois, il élevait les prix. Il remarqua que, plus les cols étaient chers, plus ils plaisaient à la dame. Il lui en vendit enfin un, soi-disant en véritable Cluny, à un prix double de celui qu'il lui avait demandé la première fois pour la même qualité de marchandise. Des connaissances précises, fondées sur une observation attentive des détails caractéristiques, auraient permis à l'acheteuse de ne pas se laisser duper.

Discernez les Différences.

11. Cette anecdote prouve qu'il est de première importance, dans la vie pratique, de savoir remarquer les différences. C'est facile quand les objets se ressemblent peu, comme une pomme et une clef. Mais il faut être bon observateur pour trouver *vite* la différence entre deux objets d'apparence identique. Cette finesse dans la « sensation de différence » peut se développer par des exercices du type suivant.

Prenez deux grains de raisin de même grosseur et cherchez-y des différences, ensuite augmentez-en le nombre ; faites le même exercice avec d'autres objets, d'apparence identique, par exemple, deux cailloux de même grandeur, deux épingles, deux cuillers à café ou deux assiettes prises dans le même service. Profitez de chaque occasion où vous rencontrerez des objets « identiques » pour vous exercer. Vous remarquerez au bout d'un certain temps, avec satisfaction, que votre capacité d'apercevoir les différences a augmenté sensiblement. Vous acquerrez ainsi peu à peu le don précieux de voir plusieurs choses là où les autres n'en voient qu'une seule. « Faire la différence » est le point de départ du progrès de la connaissance et l'instrument essentiel de toutes les sciences d'analyse.

Pratiquement, cette méthode d'observation a de grands avantages ; elle permet, par exemple, de distinguer l'*artificiel* du *naturel*. Voici la description des caractères des vrais et des faux rubis, que nous a donnée un expert en pierres précieuses.

STRUCTURE	LA VRAIE PIERRE	LA PIERRE ARTIFICIELLE
Bulles . . .	De formes irrégulières, souvent allongées, fréquemment angulaires.	En général parfaitement rondes, rarement allongées, et jamais angulaires.
Variations de couleur . .	La couleur varie fréquemment suivant les différentes parties de la pierre : les bandes sont, soit parallèles, soit irrégulières.	Couleur généralement uniforme, varie occasionnellement ; le tour des bandes est courbe.
Stries. . . .	Parfaitement droites ou angulaires.	Série de courbes concentriques.
Matières étrangères	Particules de dimensions variées disposées irrégulièrement.	Petites particules généralement disposées en courbes suivant les lignes striées.
Soies	Caractérise tout à fait le rubis naturel ; est due à une série de minuscules canaux suivant trois directions définies, d'où la lumière est réfléchie, ce qui donne un reflet soyeux.	*Cette structure ne se trouve jamais dans les pierres artificielles.*

A notre époque, où la fabrication des pierres artificielles est si florissante, il est utile de savoir que la manière la plus simple de les reconnaître, c'est de constater leur moindre transparence. Vous pouvez voir clairement et nettement au travers de la véritable pierre, mais non au travers de la fausse, car alors l'image est toujours plus ou moins voilée.

Une pierre précieuse naturelle montée, même portée pendant quelques heures, reste toujours froide : on peut s'en rendre compte en la mettant contre le lobe de l'oreille. La pierre artificielle, au contraire, s'échauffe dans la main.

L'observation a donc permis de discerner des « caractères différentiels ».

Comment Interpréter ses Observations.

12. Nous l'avons déjà dit : observer avec exactitude n'est encore qu'un premier pas vers la connaissance ; le second consiste à interpréter ses observations.

La culture des sens implique une curiosité permanente et une culture préalable de l'esprit. Le monde extérieur ne vous révélera pas grand'chose si vous ne l'interrogez pas, c'est-à-dire si, n'ayant pas choisi un sujet qui vous intéresse, vous vous contentez de regarder, d'écouter n'importe quoi. Ayez avant tout un sujet d'*intérêt*, ce que, dans la leçon II, nous appelons un *but*. Ce but agira comme un aimant sur les sensations que vous recevrez des choses : celles qui ont trait à votre préoccupation dominante viendront irrésistiblement à vous, seront retenues et assimilées ; elles vous serviront à comprendre les autres sensations de même ordre, par analogie ou par contraste.

Sans doute, bien observer, c'est observer beaucoup de détails. Mais vous risquez de vous y perdre si vous n'avez pas une idée directrice qui puisse vous servir à les débrouiller, à les classer et à les grouper. Parmi les données de vos sens, les unes doivent être isolées, les autres associées. Il faut, pour les répartir, les comparer entre elles et les rapprocher de ce que vous savez déjà. Les leçons prochaines vous feront comprendre l'importance capitale de la méthode, dans tout effort de l'esprit.

Voici, dès maintenant, quelques cas typiques qui illustrent la nécessité d'une méthode rigoureuse d'interprétation dans certaines circonstances.

Le Major Corbett Smith, dans son livre *La Marne et Après*, raconte que « plusieurs soldats et un caporal, tous observateurs exercés, furent chargés d'aller reconnaître une ferme. Les derrières du bâtiment confinaient à un petit bois. « Quelle sorte d'arbres ? » demanda le caporal. « Des hêtres », lui répondit-on. Il sut donc, immédiatement, qu'il serait difficile d'aborder la maison de ce côté, car, dans les forêts de hêtres, il n'y a pas de sous-bois. Ils partirent pourtant, mais en se dissimulant de leur mieux.

« Comme ils approchaient des arbres, en silence, un couple de ramiers s'envola soudain. Ils comprirent que quelqu'un, dans le bois, avait dû déranger ces oiseaux. Ce ne pouvait être que des ennemis, puisqu'il n'y avait qu'eux dans les environs. La patrouille rampa, toujours silencieusement, jusqu'à l'entrée de la ferme, y pénétra et surprit quatre soldats allemands dans la cuisine du fond. Un cinquième, sous les hêtres, ramassait du bois. Si le caporal n'avait pas connu familièrement les hêtres, si ses hommes n'avaient pas remarqué et interprété, chacun à part soi, la fuite des ramiers, leur petite expédition n'aurait peut-être pas aussi bien réussi. »

Le Travail du Détective.

13. Prenez une paire de vieilles chaussures. Regardez-les bien. Pourriez-vous dire, avec quelque chance d'exactitude, à quelle sorte d'homme elles ont appartenu ? Non, probablement. Cette question fut posée à un médecin qui pratiquait volontiers les méthodes de déduction chères à Sherlock Holmes. Il répondit :

« L'homme qui a porté ces souliers est très grand. Aucun homme de petite taille ne pourrait marcher couramment avec des souliers de cette dimension ! — Il marche à longues enjambées. J'en suis sûr. Voyez comme ses talons sont éculés. Vous avez certainement remarqué que, si vous faites de grands pas, vos talons, touchant le sol avant la semelle, s'usent très vite. Notre homme a des rhumatismes. C'est sa sueur qui a pourri le cuir à l'intérieur. Il passe une grande partie de son temps en plein air. A la marque en creux que je vois sous la semelle, je reconnais qu'il use souvent d'un marche-pied. Il pourrait bien être receveur d'autobus. Quelle que soit sa position sociale, il ne s'occupe guère de sa toilette, et ce n'est pas un homme de sport, puisqu'il marche en dedans. »

On remit ces mêmes souliers à un détective, qui fit ce rapport : « L'homme est grand (environ 1 m. 80), il est solidement bâti. — A en juger par la manière dont ses souliers sont usés au milieu, il doit peser à peu près 89 kilos. — Ce n'est pas un ouvrier. — Il ne soigne pas ses chaussures, et pour les porter aussi éculées, il devait, en ce temps-là, « tirer le diable par la queue ». — Il a des « pieds de canard. »

En réalité, ces chaussures appartenaient à un reporter d'un journal populaire, — homme de haute taille (1 m. 85), — marchant à grands pas, — grimpant à l'autobus plus souvent qu'à son tour, — massif, — ne pratiquant aucun sport, — peu soigneux dans sa mise.

Systèmes d'Identification.

14. Les annales de la police judiciaire regorgent d'anecdotes qui prouvent à quel point l'observation méthodique tend peu à peu à la science proprement dite. En voici quelques-unes à titre d'indication.

Souvent, pour esquiver un interrogatoire serré, les inculpés font semblant d'être sourds. — En voici un qui ne sourcille même pas quand on fait tomber derrière lui un poids de dix kilos. Cet excès d'insensibilité le trahit ; il a poussé trop loin la dissimulation. Averti par l'ébranlement de l'air, du plancher et des parois de la salle, un vrai sourd se serait retourné instinctivement.

Une maison de campagne avait été cambriolée. Pour dépister la police, les voleurs avaient fait de fausses empreintes sur la terre humide d'une corbeille de fleurs. On y voyait les traces de la marche de quatre personnes, dont une femme. Les détectives s'aperçurent bien vite que les empreintes des chaussures de femme étaient truquées : le voleur qui avait mis des souliers de femme *avait fait des pas d'homme* !

Un voleur se défendait d'avoir dérobé de la farine dans un moulin. La semelle de ses chaussures le trahit : elle était recouverte de deux couches de boue, entre lesquelles se trouvait un peu de farine.

Certes, il n'est pas nécessaire d'appliquer à vos affaires, à votre profession, à tout ce qui vous intéresse, une méthode aussi rigoureuse

que celle de la police [1]. Mais les petites découvertes que vous aurez faites en chemin, vous les aimerez parce qu'elles seront vôtres, vous prendrez confiance en vous-même, et vous saurez bien ce que vous aurez appris de la sorte.

Il n'y a, d'ailleurs, pas de profession où les qualités dites du détective ne trouvent avantageusement leur emploi. Elles sont, en effet, essentiellement fondées, ces qualités, sur l'observation de gestes que leur auteur ne chercherait guère à dissimuler, parce qu'ils échappent plus ou moins à son contrôle. Or, c'est souvent dans ces gestes non surveillés, puisque involontaires, que s'expriment, par mégarde, les aspects de la personnalité qu'on ne tient pas à révéler. L'acuité de notre observation nous renseignera souvent mieux sur les personnes à qui nous avons affaire, que tout ce que l'on croira nous apprendre à leur sujet.

Il Importe de Connaître Autrui.

15. Il ne suffit pas de connaître les choses, il faut se connaître soi-même — connaissance dont l'on ne doit d'ailleurs pas abuser. — L'examen de conscience fourni par la leçon II a montré comment on y doit procéder, périodiquement.

Cet autre vous-même, autre que vous-même, appelé *autrui* n'est pas une chose. Vous pouvez cependant l'étudier aussi objectivement qu'un « objet ». Car il vous est extérieur, connaissable par vos sens,

(1) Voir pour d'autres détails, notre exercice (*e*) page 79 et Ed. Locard, *Manuel de Technique Policière.*

donc plus facile à considérer, à examiner que votre moi personnel. Souvent même, pour nous bien analyser, nous devons recourir à ce que pensent de nous les gens, quoiqu'ils nous voient du dehors et que nous nous atteignions du dedans.

Il vous importe beaucoup de connaître autrui, c'est-à-dire tout le monde, ceux parmi lesquels vous vivez et dont dépend votre réussite dans la vie, en grande part. Car nul ne se suffit à soi — parents, amis, rivaux, ennemis mêmes, et la grande masse des indifférents — tous vos « semblables », compagnons (bon gré ou mal gré) de votre existence; vous dépendez d'eux bien plus qu'ils ne dépendent de vous.

Rien de plus imprudent que de les considérer tels que vous vous envisagez vous-même. Chacun, dont vous avez plus ou moins besoin — et même ceux que vous tenez pour indifférents — doit être objet de votre curiosité, puisque c'est parmi des êtres de cette sorte que vous devez vous accommoder à une existence commune. Vous aurez besoin d'eux, ils auront quelquefois besoin de vous. Comprenez-vous.

Donc, dès l'abord, de la bonne volonté, même de la sympathie. Jalousie, méfiance, sont mauvaises inspiratrices. Ne vous attendez pas, d'ailleurs, non plus, à de la cordialité. Surtout si vous n'êtes pas disposé à en montrer. Mais ici encore et comme toujours, soyez donc avide d'interpréter, de remarquer, de comparer. A la base de cette observation si essentielle, des sens exercés bien entendu, mais surtout votre désir de connaître ce que font et ne font pas, ce que disent et ne disent pas, ce que pensent vos prétendus « semblables ».

Cette connaissance vous est au premier chef nécessaire. Qu'aucune timidité ne vous écarte d'examiner autrui. On n'est pas indiscret, mais avisé, en cherchant à participer à la vie de ses concitoyens ou contemporains, car rien de fructueux ne s'obtient hors des rapports sociaux. La société est le milieu naturel de l'homme. Le Pelmaniste ne l'oublie jamais, et il se pourvoit des qualités requises pour s'y adapter et y faire son chemin, sans se laisser opprimer comme sans opprimer personne.

Apprenez à Observer Vite et Bien.

16. L'exercice rend l'exécution d'une fonction de plus en plus facile, rapide, et de moins en moins consciente. C'est là une loi générale de l'habitude. Il en est de même pour l'observation : on observe au début avec effort, avec beaucoup d'attention et lentement, mais on finit par observer sans s'en rendre compte et d'une façon instantanée. Donc ne soyez pas découragé par la lenteur de votre apprentissage d'observateur ; n'oubliez pas que pour apprendre à lire, vous avez dû d'abord observer volontairement chaque syllabe, mais que maintenant vous le faites à votre insu.

Il s'agit avant tout de développer votre capacité d'observation. C'est comme dans les exercices de gymnastique : le mouvement lui-même n'a aucune valeur pratique ; car on ne produit rien en levant 10 fois le pied ou en pliant le bras. Mais la *fonction* des muscles s'exerce, et c'est ce qu'on demande à la gymnastique. Ainsi doit être développée en vous la fonction mentale appelée observation.

Bien que nous vous encouragions à vous entraîner à l'observation automatique et à laisser votre esprit subconscient accumuler des faits dont il effectuera lui-même le tri au moment opportun, ne devenez pas un « dilettante » de l'observation. Apprendre à observer, c'est vous efforcer, nous l'avons dit, de « répondre » avec tout votre être. Cet entraînement intéresse donc votre cœur autant que votre esprit. Ne soyez pas seulement « spectateur » en voulant « observer », cherchez à « participer ». Si vous considérez les choses, ayez pour elles la curiosité presque « tendre » du savant pour l'objet de ses recherches. Si vous observez les êtres, que ce soit toujours avec bienveillance. Si vous restez sur la « réserve », si vous craignez de vous prodiguer trop, vous ne comprendrez rien. Observer, c'est souvent comprendre par « sympathie ».

Mais, sans doute, lorsqu'il s'agit de *répondre*, le champ de vos observations se rétrécit tout naturellement. Votre pouvoir de *répondre*, physique et psychique, est beaucoup plus limité que les activités de votre subconscient.

Nous vous avons montré que ce n'est point une corvée, ni un abrutissement, mais une joie, que de devenir observateur. Répondre à la vie, disions-nous, c'est y participer, par conséquent vivre davantage. Trop de gens sont des morts vivants. Morts au monde par indigence intellectuelle, par fainéantise, par refoulement. Tout cela peut et doit se corriger.

Il y a deux remèdes, qui semblent contraires, mais aussi efficaces l'un que

l'autre, donc aussi nécessaires. Ils ne s'excluent pas, mais se complètent.

D'une part intéressez-vous davantage, c'est-à-dire à plus de choses, à la diversité des circonstances, des aspects, des activités. Là où vous ne vous êtes pas encore senti sollicité, faites comme si une vive curiosité vous alléchait. L'intérêt vient très vite quand on daigne l'appeler, le convier comme un ami ; la cordialité qu'il vous apporte vous surprendra beaucoup. Tout nous devient non plus hostile mais favorable, quand nous nous rendons accueillants à la compréhension.

D'autre part pliez-vous à une observation machinale de tout ce qui passe à votre portée. Ici plus n'est question de trier tel détail et de laisser « tomber » les autres ; que tout soit, ou que rien ne soit captivant, décidez de tout happer au passage, mécaniquement. Soyez sans crainte pour vos cellules : elles ne retiendront que ce qu'elles pourront capter, et la fatigue ne doit pas être redoutée dans une adaptation simplement automatique à la réalité ambiante. Quantité de sensations insignifiantes deviennent précieux souvenirs. Ne craignez pas la « lourdeur » du sac aux oublis : c'est votre inconscient qui le porte ! Pour devenir homme ou femme « d'expérience », il faut avoir tout frôlé, tout aperçu, tout entendu, car les renseignements très utiles quelque jour s'enregistrèrent à des moments où ils étaient oiseux.

L'observation vaut donc à la fois par l'enrichissement qu'elle nous procure, et par l'assouplissement de notre habitude

d'observer. La suite de notre cours formera concurremment la discipline de vos *habitudes* et votre *aptitude* à penser en observant.

Puis vous devez apprendre à observer avec précision et avec rapidité. Il y a des choses qu'il faut considérer très attentivement pour être sûr qu'elles bougent ou restent immobiles, qu'elles changent de couleur ou non. Il est parfois nécessaire d'examiner une étoffe de très près, de la manier même, pour découvrir ses défauts. La justesse des appréciations dépend de la rigueur avec laquelle on perçoit les analogies et les différences, et cette rigueur est en raison directe de l'attention. L'observation précise est le plus souvent le propre des esprits lents, pondérés. Elle exclut d'ordinaire la vitesse, qualité aussi précieuse que rare. La compétence exceptionnelle de l' « *expert* » tient à ce qu'il concilie justesse et rapidité : son jugement n'est pas moins sûr que prompt. Tous les hommes ne sont pas appelés à devenir des *experts*.

Mais *tous les Pelmanistes doivent y tendre et peuvent y prétendre.* Animé, stimulé, soutenu par cette conviction, guidé par un enseignement qui est le fruit de la science et de l'expérience, vous aimerez, posséderez, dominerez votre métier et réaliserez sûrement la légitime ambition qui vous a amené au Pelmanisme.

Vitesse, *précision*, ces deux qualités qui, théoriquement, semblent s'exclure, s'unissent, dans la pratique, s'entr'aident, et finissent par se fondre en une aptitude inestimable. Admirable résultat de cette activité harmonieuse de toutes les énergies

mentales, qui est l'idée mère, le thème perpétuel, le but permanent du Pelmanisme.

Nous ne nous lasserons pas de vous le répéter : c'est par une minutieuse analyse que vous connaîtrez les choses ; c'est par *l'exercice* que chacune de vos facultés, prise isolément, acquerra toute la puissance dont elle est capable ; mais ces connaissances et ces puissances resteront stériles si vous ne maintenez, entre elles, la *concordance* harmonieuse qu'elles ne réaliseront que dans l'action.

III. — LA CULTURE DE LA MÉMOIRE DANS SES RAPPORTS AVEC L'OBSERVATION

Les Sens et la Mémoire.

1. Les exercices indiqués dans les leçons précédentes ont *commencé* la rééducation de votre attention et de votre mémoire. La présente leçon doit y contribuer d'une façon plus complète. Vous disposerez de souvenirs précis, fidèles, promptement remémorés, si, par une observation attentive, vous avez recueilli des impressions vives et nettes. Tout progrès dans la perception est un enrichissement de votre mémoire, et tout enrichissement de votre mémoire vous prépare à acquérir plus aisément des perceptions nouvelles, complétant les anciennes.

Car la mémoire est une fonction psychologique des plus complexes. Elle résulte du bon fonctionnement de nombreuses facultés : observation, attention, jugement, logique, esprit d'analyse et de synthèse, imagination reproductrice, esprit subconscient adroitement entraîné. Nous étudierons tour à tour ces divers aspects de la mémoire. Dans cette troisième Leçon, nous verrons que cette fonction mentale nous permet de recueillir, puis d'évoquer, les

impressions déjà subies et de les reconnaître, c'est-à-dire de les situer dans l'espace et dans le temps.

De ce point de vue, la culture de la mémoire n'est qu'un aspect ou une application de la culture des sens. Whistler et Hugo, contemplant la nature, gravaient dans leur souvenir des impressions vigoureuses. Même aux heures qu'il ne consacre pas à sa profession, l'expert « expertise » encore, afin d'enrichir sa mémoire de souvenirs qui seront pour lui des suggestions, des éléments de comparaison et des critères. L'observation précise a toujours sa valeur, soit pour l'action immédiate, soit pour l'action future, soit, à la fois, pour le présent et pour l'avenir.

Réciproquement — et c'est la preuve que les deux faits sont étroitement liés — la vivacité de la mémoire facilite la précision, la rapidité de l'observation. C'est elle qui permet de transformer instantanément une sensation vague en perception consciente.

C'est d'elle aussi que provient la *présence d'esprit.* Une dame laisse tomber, dans son cabinet de toilette, une bouteille d'essence de térébenthine qui se casse. Au contact d'une allumette mal éteinte, l'essence s'enflamme ; une nappe de feu s'étend sur le plancher. Le premier mouvement n'est-il pas d'y jeter le contenu du broc d'eau qui est là tout près ? Heureusement, la dame se souvient d'avoir lu qu'en pareil cas l'eau est inutile et même dangereuse, et qu'il faut couvrir la flamme pour arrêter l'incendie. Elle court à sa chambre, prend une couverture, étouffe le feu. Sans la vivacité de sa mémoire, elle était en danger de mort.

Ayez présente à l'esprit cette loi, notée

par Dugas, expression particulière de la loi fondamentale de l'intérêt que vous a fait connaître la leçon II : « Ce n'est pas de l'entrée des sensations dans la conscience, mais de *l'accueil* fait aux sensations par la conscience que dépend la mémoire ». Intéressez-vous à ce que vous voulez retenir. Le souvenir sera d'autant plus précis que l'impression première aura eu plus d'importance pour vous. Le « désintérêt » de l'adulte pour ce qui l'entoure lui est néfaste. L'observateur, qui ne craint pas de faire attention au moindre détail, s'assure des souvenirs distincts. Il enrichit sans cesse son « imagerie » mentale, et, ayant vraiment vécu chacune des impressions qui correspondent aux images qu'il conserve, il acquiert une véritable *expérience*. Cherchez, vous aussi, à disposer de souvenirs *actifs* capables de vous faire mieux comprendre le présent, et non d'un « stock » d'impressions superficielles évoquées seulement par hasard.

Mémoire Visuelle et Mémoire Auditive.

2. Au trésor de la mémoire chaque sens apporte sa contribution, ou plutôt il y a autant de mémoires que de sens, et elles sont souvent de qualité très différente. Les uns gardent et rappellent plus facilement les impressions visuelles, d'autres les impressions auditives. Cultivez celle de vos mémoires qui laisse le plus à désirer; réprimez cette tendance paresseuse : vous en remettre uniquement à la meilleure ; ne vous servez de celle-ci que pour fortifier les autres.

Vous cherchez, par exemple, un mot que

vous avez lu et entendu. Après une longue réflexion, votre mémoire visuelle se met à fonctionner : vous vous souvenez que c'est dans un journal que vous avez lu ce mot, — première page, — dernière colonne, — dans un article de X..., — et le mot vous apparaît. C'est donc que votre mémoire des yeux est meilleure que celle des oreilles ; hâtez-vous de fortifier cette dernière ; recherchez, pour vos oreilles, des impressions fortes et répétées. Articulez plusieurs fois, oralement, et mentalement, le mot que vous venez de retrouver ; puis, désormais, faites de même pour tous les mots et même pour les phrases, citations, poésies, que vous aurez plaisir ou intérêt à retenir.

Supposons, au contraire, que ce soit votre mémoire auditive qui réponde. Ce mot que vous cherchez, vous vous souvenez de l'avoir entendu en promenade, un dimanche, de la bouche de votre ami Y... Aussitôt que vous l'avez retrouvé, écrivez-le plusieurs fois. Vous ne l'oublierez plus.

Pour la même raison, les figures qui agrémentent les réclames d'un produit restent toujours associées dans votre esprit au nom du fabricant. Vous avez l'habitude de les voir ensemble ; on les a si souvent présentées à votre esprit comme des images connexes, qu'elles se sont fondues en une seule, l'aspect de l'une rappelant immédiatement l'aspect de l'autre. Vous vous remémorez facilement les noms fameux que vous lisez dans tous les journaux, parce que des impressions visuelles répétées viennent à votre aide. Vous oubliez rarement les noms de vos correspondants, parce que vous êtes familiers avec l'apparence visuelle de leurs noms écrits et qu'elle s'est fondue peu à peu avec le souvenir de leurs personnes. Inver-

sement, vous oubliez les noms que vous n'avez jamais vus écrits ou imprimés, ceux des personnes qu'on vient de vous présenter ou que vous avez rencontrées par hasard, parce que leur nom n'a été pour vous qu'un son comme un autre, *sans association* avec une image visuelle définie. Pour la même raison, il est bien plus difficile de retenir un nombre de 10 chiffres qu'une phrase de 10 mots qui a une signification.

Essayez de conserver une impression *globale* des différentes sensations produites par un même objet. Essayez de percevoir par ensembles, vous retiendrez.

N'avons-nous pas un sens de l'équilibre, un besoin d'harmonie qui se satisfait lorsque nous percevons une forme complète, avec ses principaux détails?

Son et Orthographe.

3. Pour établir un rapport étroit entre la mémoire visuelle d'un visage et la mémoire auditive d'un nom, afin que l'une puisse aider l'autre, *vous devez concentrer spécialement votre attention sur la forme écrite ou typographique de ce nom lorsque vous l'entendrez.* Demandez-en l'orthographe si vous l'ignorez. Vous devrez aussi le prononcer à haute voix en faisant très attention aux lettres qui le composent et à toute singularité qui le caractérise. Ne vous contentez pas de dire : « Monsieur Machin, Monsieur Chose ». Essayez, lorsque vous rencontrez les gens pour la première fois, d'obtenir pendant quelque temps une impression aussi vive des noms que des visages, afin de combiner l'impression visuelle et l'impression auditive.

Quand vous pensez à quelqu'un, ne manquez jamais de vous rappeler son nom et de l'épeler mentalement. Lorsque vous rencontrez une personne de votre connaissance, remémorez-vous toujours son nom, même s'il vous est inutile sur le moment, et tâchez de le voir écrit en pensée, ou de l'épeler. Vous éviterez ainsi cet affaiblissement de la *mémoire des noms propres* qui se manifeste assez souvent aux environs de la cinquantaine et qui tient, en grande partie, à une négligence croissante dans l'opération du rappel.

Lorsque vous voulez retenir plusieurs mots n'ayant pas de *lien logique*, essayez de découvrir un *lien phonétique*. Multipliez, d'autre part, les sensations à propos de chacun des mots à retenir, afin d'« accrocher » les sens ou l'orthographe de ces mots aux diverses observations que vous avez faites. Des associations de ce genre sont précieuses, car vous n'avez plus qu'à retrouver les perceptions que vous aviez eues en entendant un mot pour l'entendre à nouveau.

Au moment où vous voulez fixer un nom, vous pouvez aussi vous efforcer d'avoir la perception très nette d'un certain objet susceptible de le rappeler : lorsque vous recherchez ce nom, évoquez l'objet perçu ou imaginé. Il se sera créé à votre insu un lien entre cet objet et ce nom, et l'un appellera l'autre.

Le Trait Pittoresque ou Caractéristique.

4. L'acuité de l'observation contribue encore à la précision du souvenir en accrochant la mémoire à des points en relief. Ce

que vous avez remarqué avec attention, ce dans quoi vous avez perçu des détails originaux, se grave profondément dans votre souvenir. Non moins que l'artiste ou le savant, l'homme d'affaires doit épier le caractère concret, singulier, qui fixe la mémoire.

« Ma mémoire des noms et des figures m'a bien servi, nous raconte un grand commerçant parisien. Il y a deux ans, étant à Lyon, je fus présenté à M. Richard. Je ne le vis qu'une minute. Hier matin, il ouvrit la porte de mon bureau et je le reconnus à l'instant. « Bonjour, Monsieur Richard, lui dis-je, comment allez-vous et comment vont tous nos amis de Lyon? » Il ne put cacher sa surprise. Peut-être avait-il cru qu'il lui faudrait me rappeler notre première entrevue ; aussi fut-il enchanté de n'avoir pas à prendre cette peine, et je suis sûr qu'il m'acheta plus de marchandises que si je n'avais pu me souvenir de lui, ou — ce qui aurait été pire — si j'avais *prétendu*, à faux, le reconnaître et commis quelque impair. Ah! oui, je puis vous l'assurer, la mémoire est un fameux atout en affaires! Je ne me contente pas d'une impression d'ensemble. *Je cherche toujours un trait caractéristique.* Richard a les yeux ardents et porte sur le nez une marque bleue. » — « Vous avez dû vous exercer longuement pour arriver à de tels résultats? » — « C'est vrai, mais je ne regrette pas ma peine ; à présent je n'oublie jamais une figure, une fois que je l'ai *réellement vue*, c'est-à-dire regardée avec attention ».

Le plaisir que fait éprouver le pittoresque favorise la mémoire. C'est pourquoi la réclame cherche, pour les noms et les titres, des caractères et des dispositions qui frap-

pent les yeux. Elle cherche aussi des mots capables d'intéresser l'oreille par leur sonorité agréable ou bizarre. La publicité est bien faite quand elle sait obtenir le concours de tous les sens pour imposer à la mémoire le nom d'un produit ; elle est parfaite quand elle arrive, en outre, à piquer la curiosité et à éveiller les désirs et les espérances qui sont dans tous les cœurs humains. Tel produit, comme l'Eau de Jouvence, doit, en partie, son immense succès au nom génial qui a été trouvé pour lui.

L'Éducation du Goût.

5. La mémoire et l'observation, appliquées aux œuvres d'art, sont les auxiliaires indispensables du goût esthétique. Le goût littéraire et l'esthétique en général seront étudiés dans la leçon sur la culture générale. Mais signalons ici les arts qui s'adressent directement aux sens, les *arts plastiques* (sculpture, peinture), l'*architecture*, la *musique*. Pour les uns, on observera les *masses* (leur volume et leurs rapports quantitatifs), ou bien les *lignes* et les *couleurs* (dominantes et relations) ; pour les autres, le *rythme*, la *tonalité*, l'*expressivité* ; il conviendra de distinguer les phrases musicales et de les comparer entre elles pour découvrir le thème et ses variations. Si l'on retient bien ces caractéristiques, à partir d'observations visuelles ou auditives précises, on se pénétrera des chefs-d'œuvre universellement reconnus ; on aura ainsi en soi-même des termes de référence pour juger d'autres objets d'art, et l'on saura analyser et justifier son opinion. Mettez-vous en face d'un chef-d'œuvre incontesté, dans un musée de votre ville ou devant une bonne reproduc-

tion ; allez à un concert, et appréciez-le des divers points de vue que nous vous avons signalés : notez vos observations, vous aurez fait de la critique d'art et témoigné de votre goût.

Dans la nature même, les paysages, les mouvements frappent également nos sens, donnent lieu à des perceptions que le jugement interprète, classe et hiérarchise en se servant en outre des acquisitions de la mémoire. L'aspect d'une montagne, d'un sous-bois, les attitudes d'un animal ou les traits de la physionomie d'un être humain peuvent être source d'impressions esthétiques au même titre qu'un tableau ou une sculpture. Partout, sur les perceptions, se greffe un jugement de valeur, s'exerce le goût.

PAS DE DÉFAILLANCES

1. Ne dites pas « Mes sens sont naturellement aiguisés », à moins que vous puissiez faire tous nos exercices avec vitesse et précision.

2. Ne méconnaissez pas le rôle important joué par la Perception dans notre système d'éducation mentale. Un des traits caractéristiques des hommes de génie, c'est le remarquable développement de leurs facultés perceptives.

3. Ne vous formez pas à *votre manière* ; suivez *notre* méthode. Elle repose sur des années d'expérience et de contrôle.

4. Ne vous découragez pas si vos progrès sont lents au début. Paris ne s'est pas bâti en un jour.

5. N'oubliez pas d'adapter les exercices de perception aux exigences de votre profession.

6. Ne faites pas votre travail sans goût, simplement pour vous en débarrasser. Soyez gai et allègre.

A L'ŒUVRE !

1. Prenez la résolution d'apprendre quelque chose uniquement par l'observation — du moins autant que faire se peut — quelques groupes d'étoiles, par exemple. Quand vous en connaîtrez bien l'aspect et la position, étudiez-en les noms sur une carte du ciel.

2. Demandez-vous quelquefois ce que des sens développés et une observation méthodique pourraient découvrir de nouveau dans votre profession.

3. Ayez confiance en vos capacités, et agissez en conséquence. Allez de l'avant. Osez.

4. Lorsque vous voyez ou entendez des choses *significatives*, ne vous contentez pas de les cataloguer dans votre esprit : efforcez-vous d'en pénétrer le sens et les conséquences.

5. Efforcez-vous de discerner ce qu'une chose, banale en apparence, peut présenter d'exceptionnel ou d'important.

EXERCICES

Regarder et Ne Pas Voir.

1. Jusqu'à présent, les exercices ont eu pour but de cultiver vos facultés perceptives, de les rendre *précises* et *promptes*. Naturellement, la notion de *vision compréhensive*, — voir et entendre tout ce qui en vaut la peine, — n'a pas été oubliée ; mais on a surtout attiré l'attention sur la différence qui existe entre *voir* et *observer*.

Cette différence est d'une haute importance : revenons-y encore.

Voici comment un professeur en fit faire l'expérience à ses élèves. Après avoir réclamé leur attention, il remplit une éprouvette d'un certain liquide, puis leur demanda de défiler devant sa table et de faire exactement ce qu'il avait fait lui-même. Ils s'exécutèrent ; chacun d'eux, en se suçant le doigt, avala une horrible goutte d'assa fœtida, mais dissimula son dégoût par amour-propre peut-être, peut-être aussi par malignité et pour qu'aucun de ses camarades n'échappât à l'épreuve. Quand ils eurent repris leurs places, le professeur les regarda quelques instants en silence, puis leur dit avec un sourire compatissant : « Messieurs, *vous n'avez pas observé* que le doigt que j'ai porté à ma bouche n'est pas celui que j'avais plongé dans l'éprouvette ».

Quelquefois, pour goûter un liquide, on y plonge un doigt qu'on porte, ensuite, à sa bouche. Les étudiants avaient cru voir, non ce que le professeur avait fait, mais ce

qu'il aurait dû faire, ce qu'ils avaient toujours vu faire. Faute de vigilance, leur esprit, influencé par leur mémoire, avait mal perçu. Un pareil mécompte arrive souvent aux écrivains qui corrigent les épreuves de leurs publications. Ils voient, non ce qui est imprimé, mais ce qu'ils ont écrit, ce qui devrait être imprimé. C'est pourquoi il n'y a guère de livres sans coquilles. Vers le milieu du siècle dernier, on fit, en l'honneur d'un éditeur, une publication qui devait être un chef-d'œuvre de correction. C'était entendu : il n'y aurait pas la plus minime faute. Tous les correcteurs, successivement, revirent les épreuves ; quand le livre parut, une monstrueuse coquille s'étalait au milieu du titre.

La conviction qu'une chose n'est pas, peut faire qu'on ne la perçoive pas, quoiqu'elle existe. L'attente, la conviction qu'une chose va se produire peut faire qu'on croie la percevoir, même si elle ne se produit pas. Ce n'est pas sans but que les prestidigateurs et les illusionnistes parlent tant. Leurs habiles boniments font naître dans l'esprit des spectateurs la conviction, l'*attente*, et l'œil, trompé par l'esprit, voit ce qui n'est pas, ne voit pas ce qui est.

Vos sens ont donc non seulement à nourrir votre esprit de vérités, mais à le défendre contre toutes les causes d'erreurs. Il faut qu'ils lui fournissent des sensations si nettes, si vigoureuses, que nulle illusion, nulle omission ne soient possibles. Cultivez donc tous vos sens.

Afin d'exercer votre attention et d'apprendre vraiment à observer ce que vous voyez et non ce que vous cherchez à voir, faites l'exercice suivant :

Prenez un objet quelconque, un mécanisme par exemple, et regardez chacune des pièces pour elle-même, sans vous demander quel est son rôle ; essayez d'en fixer toutes les caractéristiques, même les imperfections ; il faudrait presque pouvoir la dessiner de mémoire. Alors essayez de comprendre le mécanisme *dans son fonctionnement* ; superposez à chacune des perceptions isolées une nouvelle perception qui tienne compte de l'importance relative de chaque pièce par rapport aux autres.

Faites souvent cet exercice afin de pouvoir, à volonté, établir ou supprimer les liens existant entre diverses perceptions. Vous assouplirez ainsi votre « manière » de percevoir, vous réduirez les erreurs provoquées par les préperceptions.

Une Épreuve Générale.

2. Pour que vous puissiez affirmer que vos perceptions sont bonnes, il ne suffit pas qu'elles le soient dans des conditions exceptionnelles, au cours d'une expérience, par exemple ; il faut qu'elles le soient dans la vie de tous les jours. Avivez donc vos sens. Tenez-les constamment en éveil. De temps à autre, mettez-les à l'épreuve, tantôt au sujet d'objets familiers, tantôt à l'occasion d'un fait accidentel.

Que d'hommes ne peuvent pas décrire la tapisserie de la pièce où ils travaillent ! Que de femmes ne pourront pas assortir de mémoire le service de table dont elles se servent chaque jour ; elles s'en rappelleront peut-être la couleur, elles auront quelque vague idée des motifs de décoration, mais ce sera tout. Elles verront un ensemble analogue, non les détails. Ni ces femmes

ni ces hommes ne sont fondés à dire que leur perception visuelle est suffisante.

Livrez-vous sur vous-même à l'épreuve du fait accidentel. — Vous avez fait hier une visite à M. Biais, de la maison Matras-Bergeret. Vous souvenez-vous de la couleur de ses yeux et de ses cheveux, de la coupe de ses vêtements, du timbre de sa voix, des meubles de son salon ? — Non, probablement. — Reconnaissez, dans ce cas, que vos sens ne sont pas ce qu'ils devraient être.

Culture de la Vue.

3. Le plus important de nos sens doit être cultivé.

(*a*) *Sens des formes.* Placez une clef sur une feuille de papier ; après en avoir bien observé le contour, enlevez-la, dessinez-la de mémoire, puis posez-la sur votre dessin. Vous verrez en quoi il en diffère.

(*b*) *Sens des dimensions et des distances.* Faites-vous d'abord un moyen de vérification qui ne vous quitte jamais. Mesurez la première phalange de votre pouce, de votre médius, l'envergure de votre main largement ouverte, votre avant-bras, votre jambe jusqu'au genou, votre pied droit ; sur une route kilométrée, comptez combien vous faites de pas à l'hectomètre.[1]

Ainsi renseigné, appréciez, à l'œil, la longueur d'une façade, d'une rue, d'une cour, d'une place, de votre table, de votre stylo. Vérifiez aussitôt. Au bout de huit jours d'expériences, vous ne vous tromperez plus guère.

(*c*) *Sens des proportions.* Tracez une ligne droite, puis, à vue d'œil, deux autres qui

(1) Mais attention au froid et à l'émotion qui font modifier les écarts.

aient l'une le double, l'autre le triple de sa longueur. Tracez des triangles ayant deux, trois côtés égaux ; construisez, sans règle, un carré ; essayez, sans compas, de dessiner une circonférence. Dessinez un objet de structure très simple : une maison que vous voyez de votre fenêtre. Déterminez, de mémoire, approximativement, les dimensions de votre chambre, celles des dessins du papier ou des tentures, etc. Vérifiez ensuite. Evaluez la surface de divers tapis ou carpettes, la contenance de plusieurs récipients (flacons, bouteilles, vases); la hauteur d'un arbre, d'une tour ; la longueur d'un train en gare, etc. Observez les perspectives.

(*d*) *Sens des couleurs.* Comptez combien vous discernez aujourd'hui de couleurs, trouvez leur nom exact ; arrivez, quelques jours après, à en discerner une de plus. Distinguez aussi les différentes nuances d'une même couleur. Remarquez les lumières et les ombres : d'abord dans un dessin ou une gravure, sur un bas-relief ou une ronde-bosse (architecture, sculpture, plâtre modelé) ; ensuite dans une peinture, parmi le chatoiement des couleurs. Classez des échantillons de couleurs différentes ou d'objets teints (tissus, gants, bas, papiers ou tentures d'ameublement). Cherchez à réassortir un article avec l'article de même teinte.

(*e*) Voici un autre exercice où vous trouverez un agréable passe-temps : *étudiez les empreintes des doigts.* Vous vous procurerez, sans peine, quelque livre qui vous initiera à cette étude, d'ailleurs facile. Achetez un peu d'encre d'imprimerie,

quelques cartes non glacées et une petite loupe. Commencez par les empreintes de vos propres doigts. Vous serez bientôt intéressé par les boucles, les arches et les spirales que vous y découvrirez. Comparez ensuite vos empreintes à celles des membres de votre famille, puis à celles de vos amis. Vous constaterez, par vos propres yeux, cette vérité dont vous avez sans doute entendu parler, mais qui ne vous a pas assez frappé : *il n'y a pas deux être humains dont les empreintes digitales soient absolument identiques.*

(*f*) Un autre exercice : *étudiez les différentes sortes de marbre* dont on s'est servi dans la construction de divers bâtiments que vous visitez. Si vous commencez par des produits italiens et apprenez à les distinguer des produits américains ou Vermont, vous connaîtrez vite les différentes sortes de marbres colorés : Konoxville, Pavonazzo, Egyptien, Siennois et beaucoup d'autres variétés employées dans la décoration.

(*g*) *A la campagne, remarquez les arbres.* Examinez le pin. Notez en quoi il diffère du sapin, de l'épicéa et du mélèze. Observez les fleurs du pommier, du pêcher, du poirier, du cerisier jusqu'à ce que vous en discerniez même les différences les plus délicates. Apprenez à distinguer un orme d'un hêtre et un véritable sycomore d'un érable blanc.

Améliorez votre Vue.

4. Vous pouvez améliorer votre vue par des mouvements du globe oculaire, selon la méthode de relaxation du Dr Batès, qui constitue un « art de voir » et qui a amélioré

la vue de beaucoup de personnes, entre autres celles du grand essayiste anglais Aldous Huxley.

1. *Palming* : recouvrir chaque œil avec la paume de la main en évitant de comprimer ; en même temps, mettre ses yeux et son esprit dans un état de détente mentale aussi parfait que possible. Pour cela, imaginer sans effort une scène comportant des objets en mouvement : les yeux clos suivent automatiquement le déplacement des objets imaginés, et cela empêche la fixation crispée du regard.

2. *Flashing* (coup d'œil rapide) : pour développer la faculté d'interprétation de l'esprit, saisir d'un coup d'œil rapide l'image d'un objet dans différentes positions et revoir mentalement l'image de cet objet en fermant les yeux.

3. *Shifting* (changement de direction de la vue) : regarder un objet en l'analysant, de manière à éviter les fixités anormales du regard et à assurer des mouvements d'amplitude très faible, ce qui est spontané dans une vue normale.

Étudiez les Détails.

5. Choisissez trois objets que vous voyez journellement : la table du déjeuner, le vêtement d'un ami, un magasin, un bâtiment, enfin ce qui vous plaira. Examinez-les minutieusement pendant trois jours, et, dans la soirée, essayez de vous les représenter avec autant de détails que possible. Etudiez alors quelques objets se rapportant à votre profession et, quand vous serez sûr de les connaître à fond, prenez-en d'autres et observez-les de la même manière. La valeur d'un tel exercice est double : vous accumulerez,

à la longue, un énorme trésor de matériaux et vos sens atteindront une acuité exceptionnelle.

Bien entendu, nos élèves ne manqueront pas de pratiquer avec constance les travaux d'entraînement des sens du type des exercices I à IV des leçons I et XII et XIV de la leçon II.

Exercice XVI.

6. *Analyser avec attention un objet quelconque afin d'en mieux comprendre l'agencement, l'usage, et peut-être de le perfectionner.*

Cette méthode d'observation analytique s'est montrée féconde, aussi bien dans la recherche scientifique que dans l'enseignement, l'industrie et le commerce. On lui doit presque tous les progrès de la technique, par exemple, l'invention et les perfectionnements successifs de la machine à coudre, de l'automobile et de l'avion. Les bons praticiens et les marchands habiles analysent presque sans y penser. Enfin, on peut y trouver un agréable et utile divertissement. En voici quelques exemples :

L'Analyse, la Science et l'Enseignement.

7. Agassiz, ce savant suisse qui professa la paléontologie aux Etats-Unis, au lieu d'exposer les résultats de ses propres recherches, amenait ses élèves à les découvrir eux-mêmes, par une minutieuse analyse.

A l'un d'eux qui, par la suite, devint le professeur S.-H. Scudder, il dit un jour : « Emportez ce poisson et regardez-le ; tout à l'heure, je vous demanderai ce que vous

mentale présente. Il faut rester lucide, pour voir
l'observation peut être : quantitative - qualitative - par-
ve ou active (enregistre tout, ou choisit). La valeur de
l'observation dépend de la valeur du choix.

Les préperceptions : perceptions déjà emmagasinées et évoquées grâce à
la concentration de l'attention. W. Samer : " nous ne per-
cevons d'ordinaire que ce que nous préparerons, c.-à-d.

ce la perception " Pour que l'attention se fixe sur un objet et le percoive intégralement, il ne suffit pas que il soit présent aux sens, il faut encore qu'il soit présent à l'imagination". L'image doit venir au secours de la sensation pour lui donner plus de relief, et cela avec d'autant plus de nécessité que la perception aura été plus faible.

Il ne faut pas que les perceptions antérieures dé/or-

aurez vu ». Dix minutes après, Scudder revint pour annoncer qu'il avait vu tout ce qu'il y avait à voir dans l'animal. Agassiz était sorti. L'étudiant retourna à son poisson et l'examina encore pendant une demi-heure. Le professeur ne rentrait pas. Une seconde demi-heure s'écoula, puis une troisième. Pour tuer le temps, Scudder s'amusa à dessiner le poisson et au moment où il en achevait le croquis, Agassiz entra. « C'est bien, dit-il, un crayon est le meilleur des yeux », et il ajouta : « Voyons, dites-moi ce que vous avez vu? » Il écouta attentivement l'élève qui lui faisait part de ses trouvailles ; les voûtes frangées des branchies, l'opercule mobile, la pose de la tête, les lèvres charnues, les yeux sans paupières, et ainsi de suite. Le professeur ne fut cependant pas satisfait et dit : « Vous n'avez pas bien regardé, regardez encore » ; et il s'en alla.

Scudder, dépité, se remit pourtant au travail. Il recommença encore le lendemain matin après avoir une fois de plus tiré le poisson de l'alcool. Il fit enfin une découverte qui lui parut très importante et annonça à son maître que ce vertébré avait des côtes symétriques et des organes appariés. Agassiz se montra fort satisfait, mais répéta à l'étudiant de continuer ses recherches. « Ce fut, raconta plus tard le professeur Scudder, la meilleure leçon pratique que j'aie jamais reçue ; son influence s'est fait sentir à tous les instants de mes études ». Si Agassiz avait été un professeur médiocre, il aurait eu peur qu'on ne l'accusât de gaspiller le temps de ses élèves, et *peut-être aurait-il répondu prématurément à des questions que ces jeunes gens doivent d'abord poser exclusivement à leurs propres sens.*

Pour la plupart d'entre nous, la sauterelle n'est qu'un insecte oblong, capable de sauter. Agassiz forçait ses élèves à y découvrir un monde de détails intéressants. Ils allaient ensuite l'entendre faire son cours public sur cet insecte, et remarquaient que l'auditoire l'écoutait avec autant de plaisir que s'il avait raconté un roman.

Dessiner est un excellent moyen pour apprendre à observer. Là, vous êtes obligé de remarquer les détails et leurs rapports. Encore s'agit-il de le faire avec une certaine méthode, en évitant l'enregistrement chaotique fait sous l'inspiration du moment.

En dessinant un objet, vous devez le considérer d'après un plan déterminé d'avance ; en voici un :

a) *La forme* : vous cherchez, dans votre objet, tout ce qui est forme ; vous tracez, d'abord, les formes les plus simples (rectangles, triangles, cercles), en commençant par les plus grandes ; ensuite vous passez aux formes plus compliquées.

b) Ce qui s'impose à votre attention, comme *essentiel* ou *caractéristique* de l'objet.

c) Certains détails que vous *voulez observer plus particulièrement* et que vous cherchez dans l'objet.

Ayant pris une certaine habitude de cette analyse par dessin, vous pouvez facilement l'effectuer mentalement : vous regardez un objet, et aussitôt vous tracez dans votre imagination les lignes voulues ; cela vous aidera, en outre, puissamment, à retenir les choses vues.

Dans l'industrie comme dans le commerce, cette méthode d'analyse minutieuse est féconde. Un examen attentif a souvent révélé des défauts dans un produit réputé

parfait. En y remédiant, on a augmenté l'utilité et la diffusion de cet article.

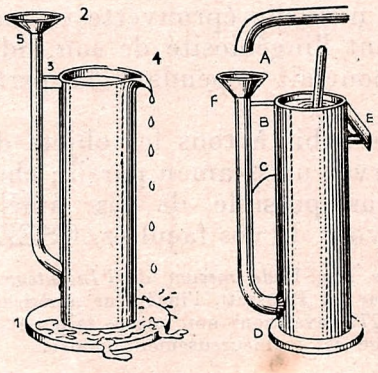
Entraînez-vous à une telle analyse. Prenez un objet usuel, pas trop simple : un portefeuille, un porte-monnaie, un stylographe, une serrure. Inscrivez au fur et à mesure vos découvertes. Peut-être n'avez-vous jamais pensé à en faire. Vous en ferez pourtant. Ecrivez un rapport ; mentionnez l'objet que vous avez analysé ; le temps que vous y avez mis ; exposez vos découvertes. Recommencez cet exercice jusqu'à ce que vous ayez l'habitude d'analyser spontanément, facilement.

Voici un exemple probant de l'efficacité de l'observation analytique. Un de nos étudiants, que nous appellerons Louis Gammond, avait à se servir fréquemment de l'éprouvette ci-dessous, à gauche, qui lui causait bien des ennuis.

Après un examen attentif, il nota :

I. Le socle (1) de l'éprouvette, trop large, est encombrant.

II. Par où la manier ? On est souvent tenté de la prendre par le tuyau de l'entonnoir, au risque de casser le tenon (3), beaucoup trop ténu.



III. L'entonnoir (2) est trop évasé pour sa faible profondeur. Il est d'ailleurs trop haut perché (5) et « demande » encore, alors que le récipient déborde.

IV. Le bec (4) est trop large et trop court ; on verse souvent bien plus qu'on ne voudrait.

Bien que ces défauts fussent très gênants et très apparents, personne, encore, n'avait cherché à y remédier. Après réflexion, Gammond dessina un nouveau modèle : l'éprouvette dont les avantages vous sauteront aux yeux (page 85, en bas, à droite).

I. L'entonnoir (A) étant moins évasé et son fond (F) se trouvant au niveau de l'orifice de l'éprouvette, on n'a plus à craindre de verser dans celle-ci plus d'acide qu'elle n'en peut contenir et de la faire déborder.

II. En conséquence, le large socle (D), destiné à protéger la table, a pu être rétréci.

III. Le bec en compte-gouttes (E) permet de doser l'acide qu'on verse et, surtout, d'en verser très peu.

IV. Le tenon (BC) ayant une plus large prise, la partie restée libre du col de l'entonnoir peut servir d'anse et l'appareil est devenu plus maniable.

Gammond présenta ce croquis à son chef de laboratoire, qui fit immédiatement fabriquer la nouvelle éprouvette et récompensa largement l'ingéniosité de son aide.

On pourrait cependant la perfectionner encore.

Faites subir à tous les objets dont vous vous servez un examen pareil ; cherchez s'il n'est pas possible de les améliorer [1]. Servez-vous de vos facultés. OSEZ.

(1) Dans son *Vade mecum de l'Inventeur* (traduit en français par E. Rousset), l'ingénieur américain Ligginson a signalé 777 inventions non encore faites et désirables. L'ouvrage est malheureusement épuisé.

Les Principes de Perception et la Médecine.

8. Nous montrons ci-dessous comment un étudiant de l'Institut Pelman, docteur en médecine, a adapté les principes de perception à ses observations professionnelles.

I. Lorsqu'un malade se présente, observez :

(*a*) *sa carrure* : étroite, moyenne, forte ;

(*b*) *sa démarche* ; marche-t-il droit, ou a-t-il une tendance à dévier? Si son allure est anormale, comment la classez-vous? Est-elle : spastique (spasmodique)? ataxique (désordonnée)? ou titubante?

Un bon observateur notera tous ces détails d'un coup d'œil.

II. *La main.* — On devrait pouvoir en déterminer instantanément :

(*a*) la fermeté,

(*b*) la moiteur ou la chaleur,

(*c*) le tremblement,

(*d*) la forme : rabougrie, semblable à une bêche, larges jointures, bout des doigts en spatule.

III. Il serait utile pour l'artiste, ainsi que pour l'étudiant en médecine, de saisir toute particularité anatomique. *La forme de la tête* et du visage, par exemple, offre une ample matière à l'observation :

(*a*) La tête est-elle symétrique ou non?

(*b*) Quel est l'angle facial? (Cet angle est formé par deux lignes droites : l'une allant du front aux incisives supé-

rieures et l'autre coupant la première et joignant l'épine nasale au trou auditif. L'angle droit était l'angle facial idéal pour les Grecs.

(*c*) L'oreille offre-t-elle quelque particularité dans sa forme ou dans la manière dont elle s'attache à la tête?

IV. *Le visage*:

(*a*) La peau est-elle sèche et rugueuse ou lisse?

(*b*) anormalement pâle ou colorée?

(*c*) y a-t-il manque de symétrie?

(*d*) y a-t-il, dans le sourire, quelque symptôme de paralysie?

V. *L'œil.* — Déterminer:

(*a*) si les pupilles sont d'égales dimensions.

(*b*) si l'état de la sclérotique (le « blanc » de l'œil) est normal,

(*c*) si la paupière supérieure retombe.

VI. *La parole.* — Est-elle:

(*a*) scandée, (*b*) traînante, (*c*) pâteuse, (*d*) hésitante?

VII. *L'examen de la langue.* — On devrait être capable de noter rapidement:

(*a*) la forme et la couleur; si la surface est sèche ou humide,

(*b*) si elle fait saillie en ligne droite,

(*c*) si elle est « chargée » et la nature des papilles,

(*d*) si elle est agitée d'un tremblement nerveux.

Perception constructive [1] : Il y a un autre moyen de compléter l'examen médical, par

(1) Application d'un autre médecin Pelmaniste.

un exercice d'observation à part et utile. Ici il s'agit d'une méthode française qui n'est guère pratiquée, car elle ne s'enseigne pas dans les facultés, elle demande un long apprentissage, elle allonge le temps d'examen, elle est opposée au courant de spécialisation outrancière qu'est devenue la médecine actuelle. Cependant elle aboutit à des découvertes passionnantes, elle explique des troubles au long cours, et entraîne des déductions pratiques. De plus elle ne fait pas double emploi avec l'examen médical. Elle a ses principes. Elle a son but. Voici comment on peut la schématiser.

Pendant que le malade s'habille ou se déshabille, noter :

1° *Sa morphologie statique*, en étudiant :

son massif cranio-facial : étage cérébral, étage respiratoire, étage digestif ;

son tronc et ses membres : avec les sections : respiratoire, digestive, musculaire.

On aboutit ainsi :

soit à un type pur :

respiratoire R
digestif D
musculaire M
cérébral C ;

soit à un type mixte :

CR — MR etc...

par ex. : par prédominance dégressive : C.r.d.m.

2° *Sa morphologie dynamique* :

Mimique du visage ;

Gestes : rapides, lents, amples, inutiles, désordonnés... ;

Elocution : précipitée, hésitante, monosyllabique, « poussive », scandée... ;

Tonus musculaire. Charge graisseuse.

3° *Tendances* :

Expansives : yeux globuleux, bouche charnue, tronc large... ;

Rétractiles : yeux enfoncés, bouche pincée, tronc étriqué...

4° On peut *compléter* par :

coloration de la peau ;

rythmes : gestes, respiration, cœur, digestions, sommeil...

Toutes ces constatations n'appartiennent pas à l'examen médical habituel. Elles viennent « coiffer » celui-ci, en donnant du malade une vue synthétique : celui-ci est classé ; sa vitalité générale appréciée, ses erreurs de vie décelées et surtout comprises ; et l'on peut en tirer des conséquences.

1° Dans l'ordre psychologique : Découverte de certains traits caractériels : relations morpho-psychologiques ;

2° Dans l'ordre pathologique : La fonction prédominante est la plus fragile. Placée dans un milieu défavorable, elle s'épuise la première.

Ex. : Le type R est plus répandu chez les tuberculeux ;

Le type D chez les autointoxiqués...

D'où déductions pratiques et vécues :

a) Cette jeune bachelière présente des troubles digestifs : vomissements, diarrhées, des règles anormales — dont l'examen médical n'a pas décelé la cause — mais *sa morphologie présente une dominante cérébrale* : vivant dans un milieu hostile, sa sensibilité est heurtée à chaque instant. Elle change de milieu et tous ses malaises disparaissent.

b) Ce garçon au type respiratoire dominant travaille comme fondeur : air vicié, fatigue respiratoire et musculaire, que ne compense pas une bonne capacité abdominale. Il fait une lésion tuberculeuse. A 16 ans on aurait pu, *sur sa seule morphologie*, l'orienter vers un métier qui n'épuise pas sa fonction dominante.

Etc...

Cette méthode apporte, chaque jour, des découvertes étonnantes, et est d'une utilité considérable. En outre, elle développe l'observation puisqu'elle oblige à un exercice des divers organes sensoriels, à la réflexion. Elle a de plus un intérêt scientifique et aussi un idéal : Le médecin n'est plus un distributeur d'ordonnances ; il participe intensément à la vie du malade.

Pour Estimer un Cheval.

9. Voici un exemple parallèle. C'est l'application de la méthode Pelman par un fermier. Il s'agit d'estimer un lourd cheval de trait.

Aspect général. *Couleur*. Présence de quelques marques ou taches distinctives. *Hauteur*. *Poids* : est-il lourd ou léger pour sa taille? *Age* : quel âge paraît-il ? *Etat* : a-t-il l'air bien nourri et soigné? La charpente est-elle vigoureuse ?

Tête et cou. Les *yeux* sont-ils brillants, clairs et larges? *Museau* : les naseaux ne doivent pas être dilatés, car cela peut être un signe d'essoufflement. *Front* : large, et solide. La *trachée-artère* est-elle assez large?

Avant-train. *Jambes* : devraient être bien musclées au-dessus du genou, bien attachées au corps et bien séparées. *Sabots* d'une bonne dimension et unis.

Corps. *Poitrail*: fort et large. *Flancs*: larges. *Côtes*: serrées et bien développées. *Dos*: court, droit, large. *Reins*: larges, courts, puissants.

Arrière-train. *Hanches*: unies et larges. *Croupe*: longue et large. *Queue*: bien portée et attachée haut. *Jambes*: musclées au-dessus du jarret, bien formées et bien placées. *Paturons*: en pente, mais forts.

Il suffit de tourner autour de l'animal pour relever ses qualités et ses défauts. S'il est possible de le toucher, examinez ses dents: elles révéleront son âge. On peut également palper ses membres, ses côtes, etc., pour se rendre mieux compte de leur état.

Son pas doit être uni, rapide, long et bien balancé.

Un vétérinaire ferait probablement quelques additions ou corrections à ce sommaire, qui donne néanmoins une bonne idée de la manière dont il faut appliquer la méthode Pelman.

Dans le cadre de votre activité professionnelle, appliquez-vous à établir des questionnaires de ce genre et à y répondre avec précision.

Culture de l'Ouïe.

10. Comparez des voix. Discernez les vices de prononciation de vos interlocuteurs (beaucoup ne font sonner que quatre ou cinq sons-voyelles et n'articulent que six ou sept consonnes); les yeux fermés, reconnaissez un métal au son qu'il rend; discernez la nature et le lieu de provenance d'un bruit. Efforcez-vous de retenir la mélodie d'une chanson à la mode; ensuite, remarquez-en l'accompagnement. Comparez plusieurs airs de

valse, de tango, de samba, etc. Discernez la part des divers instruments dans un même orchestre ; observez l'action du chef d'orchestre sur le jeu des exécutants.

Culture de l'Oreille et de l'Esprit.

11. Par ses innombrables modalités : timbre, hauteur, ampleur, accent, inflexions, modulations, qui varient d'un peuple à l'autre, d'une province à l'autre, d'un homme à l'autre, et, dans le même homme, d'un instant à l'autre, selon les passions, les sentiments et les pensées, la voix humaine prête à de nombreuses et profitables observations, qui aiguisent l'oreille, excitent la pensée et permettent à l'esprit de précieuses déductions.

Notez, d'abord, que les diverses voix font naître en vous des sentiments différents et remarquez la concordance de la voix et du sentiment.

Pourquoi trouvez-vous les unes charmantes, les autres déplaisantes ? Les unes reposantes, les autres fatigantes ? Pourquoi êtes-vous incité par les unes à la confiance ? par les autres à la défiance ?

Remémorez-vous, alors, des actes accomplis par les personnes dont les voix ont fait naître en vous ces sentiments et demandez-vous si votre première impression est justifiée ou non.

Vous aurez ainsi acquis une précieuse notion : vous saurez que tous les hommes ne se ressemblent pas, qu'il est imprudent de se comporter avec tous de la même façon. Par là, vous serez incité à une vigilante observation de leurs manières, de leurs actes et des vôtres.

Enfin, pour fixer dans votre mémoire les résultats de vos observations, cherchez, — non dans les livres, — mais en vous-même, des adjectifs propres à caractériser l'impression physique que vous donne chaque voix. Constatez que beaucoup des mots employés pour caractériser les impressions causées par les voix sont empruntés au vocabulaire des sens autres que l'ouïe : aigre, blanche, chaude, etc. Cherchez pourquoi. Vous pouvez faire d'utiles rapprochements.

Exercice XVII

Culture Simultanée de l'Oreille et de la Mémoire.

12. Priez un ami de vous énoncer à haute voix les numéros du téléphone de trois personnes. Essayez alors de les répéter : 1°) immédiatement après les avoir entendus ; 2°) cinq minutes après, dans le même ordre, puis, dans l'ordre inverse.

Demandez qu'on vous donne quelques ordres oralement et essayez de les répéter le lendemain. Vous ne devez pas, bien entendu, les inscrire. Exemple : Envoyez les œuvres complètes de Victor Hugo à M. Auguste Gerin, 18, rue de Verdun, La Tour-du-Pin (Isère) ; et écrivez à MM. Flammarion, éditeurs, à Paris, de vous envoyer leur catalogue des derniers livres parus.

Les ordres peuvent être variés de bien des manières. L'exactitude des détails est sans importance. Ils peuvent être fantaisistes. L'essentiel est de se les rappeler.

Si personne ne peut vous aider, essayez de vous souvenir d'une conversation ou de quelques réflexions entendues la veille ; ou

encore, assistez à une conférence et, rentré chez vous, écrivez-en de mémoire les phrases les plus frappantes.

Exercice XVII bis.

13. L'observation et la mémoire sensibles bien exercées, essayez d'exprimer vos sensations par le mot le plus exact. Vous pouvez avoir en vous une bonne image, mais elle demeurera incommunicable et difficile à analyser, si votre vocabulaire est trop pauvre. Si au contraire vous êtes nuancé dans votre langage, vous le serez aussi et de plus en plus, dans vos observations. Il y a entre eux une interaction fructueuse. Voici donc un choix d'épithètes que vous aurez à compléter par vous-même en ajoutant les mots que vous découvrirez ou vous rappellerez, à cette liste initiale, qui est volontairement écourtée et qui tend seulement à vous suggérer les divers aspects de l'objet sensible.

Une sensation peut être éprouvée, recherchée, évitée, forte, faible, à peine sensible ; nette, confuse ; prolongée, brève, fugace, répétée ; désagréable, pénible, agréable, plaisante, voluptueuse ; déprimante, excitante, etc... Chaque sensation a un objet propre. Ne considérons que les cinq catégories principales. Comment qualifier ces objets ?

Des sensations tactiles : doux, soyeux, satiné, cotonneux, velouté, rugueux, strié, bosselé ; pointu, piquant, arrondi, moucheté ; froid, chaud, tiède ; sec, dur, mou, visqueux, flasque, moite, humide ; rigide, souple, figé, etc...

Des sensations visuelles : les sept couleurs du spectre (arc-en-ciel : violet, indigo, bleu, vert, jaune, orangé, rouge) ; ou le cercle chromatique : les trois couleurs primaires (jaune, rouge, bleu), dont le mélange en deux parties égales produit les couleurs secondaires (orange, vert, violet), et les mélanges inégaux les couleurs intermédiaires (cyclamen, mauve, bleu lapis, bleu turquoise, émeraude, ocre, etc...) ; les couleurs peuvent différer en qualité, en valeur, en pureté ; elles peuvent être brillantes, ternes, mates.

Des sensations auditives (le son) : aigu, rude, clair, sourd, strident, prolongé, saccadé, rythmé, syncopé, juste, faux, criard, discordant, argentin, guttural, nasillard, ronflant.

Des sensations olfactives (odeurs et parfums) : fétides, piquants, capiteux, aromatiques, fragrants, ambrés, alliacés, repoussants, nauséeux, suaves, puants, suffocants, etc.

Des sensations gustatives (les saveurs) : sucrées, épicées, pimentées, âcres, amères, âpres, acides, fades, saumâtres, faisandées, fortes, rances, brûlées, moisies, graillon, relevées, aigres, surettes, acidulées, etc...

Votre vocabulaire et vos perceptions s'enrichiront en même temps ; trouvez le mot juste qui exprime telle fine sensation, puis cherchez la sensation de couleur, de parfum, qui répond à tel mot : héliotrope, etc... Vous étendrez ainsi à l'infini le clavier de vos sens.

Exercice XVIII.

14. Choisissez une rue que vous connaissez très bien. Si elle est trop longue, n'en consi-

dérez qu'une section. Répondez alors de mémoire aux questions suivantes :

(*a*) Combien renferme-t-elle : de restaurants ?

(*b*) de cafés et d'épiceries ?

(*c*) de magasins de chaussures ?

Cet exercice vous permettra de juger votre esprit d'observation et l'exactitude de vos souvenirs visuels.

Exercice XVIII bis.

15. Représentez-vous les routes et les rues dont vous pouvez noter les endroits dangereux, ceux où tout semble disposé en vue de provoquer des collisions de voitures, surtout d'automobiles ; efforcez-vous de préciser les raisons qui rendent ces endroits dangereux. Dessinez la disposition d'un carrefour.

Ces exercices n'ont pas la prétention de vous amener tout de suite à être tout ce que vous pouvez être, mais ils vous donnent des principes de méthode qui sont fondamentaux et dont l'application peut être variée à l'infini. La découverte de ces variantes est, en elle-même, intéressante et profitable. Nous vous la recommandons. Des années d'expérience nous permettent de vous affirmer que la pratique persévérante d'exercices analogues à ceux que nous venons de vous indiquer vous enrichira d'une foule de notions utiles, et développera vos facultés d'observation. De telles acquisitions augmentent la puissance mentale et, quand elles passent dans la pratique, c'est de l'argent sonnant qu'on en recueille.

Exercice XIX.

16. Il faut aussi vous exercer à observer les êtres, en cherchant à devenir physionomiste. Attachez-vous, pendant toute une journée, à regarder un trait, en particulier, chez toutes les personnes que vous rencontrez ; considérez-le en lui-même, puis par rapport aux autres traits du visage. Cherchez à lui donner une signification psychique et essayez de vérifier vos hypothèses. Aidez-vous, si vous voulez, d'un ouvrage traitant cette question.

Ne vous contentez pas d'examiner le visage ; considérez les attitudes, les habitudes particulières, non seulement différentes manies, mais certains gestes (les mains sont souvent très significatives) et cherchez toujours à découvrir ce qu'elles peuvent manifester. Méfiez-vous des conclusions trop rapides. Restez toujours prêt à réviser votre jugement. Tenez compte de l'opinion d'autrui.

Exercice XIX bis.

17. Prenez l'habitude de chercher, chaque jour, à « découvrir » quelque chose sur les êtres ou les choses rencontrés et réjouissez-vous de cette découverte. Puisez, en elle, « dynamisme » et curiosité intellectuelle. Chaque fois que vous vous sentirez, dans la journée, enclin au pessimisme, évoquez cette découverte.

Exercices pour le Développement du Sens Musculaire.

18. L'éducation du sens musculaire nous donne la netteté et la perfection du mouvement, si importantes dans toutes les profes-

sions et les arts. D'autre part, le dosage de la force musculaire qu'on met dans le mouvement contribue à l'habileté physique. Beaucoup de maladresses proviennent du fait qu'on donne au mouvement plus de force qu'il n'est nécessaire.

Le sens musculaire se laisse développer par différents exercices dont nous vous proposons le type :

Epinglez sur votre mur une dizaine de punaises, sur un cercle d'un mètre de rayon en prenant pour centre la hauteur de votre tête. Etendez votre bras et touchez, avec un doigt, une punaise. Détournez la tête, fermez les yeux et essayez de l'atteindre de nouveau. Agissez de même avec chacune d'elles ; pour reconnaître leur identité, il est bon de mettre un numéro au-dessous de chaque punaise. Faites le même exercice avec des objets disposés sur la table. Marquez vos fautes.

Pour le « dosage » de la force musculaire : prenez quelques boîtes en carton de dimensions égales ; mettez dans chacune un poids différent. Commencez par des différences sensibles en mettant, par exemple dans la première boîte, une pièce de monnaie, dans la seconde, quatre, dans la troisième, huit, etc. Mélangez vos boîtes et tâchez ensuite de les ranger selon leur contenu. Vous devez arriver à apprécier des différences de poids très petites. En général, profitez de chaque occasion pour comparer ces poids. D'ailleurs, savoir distinguer le poids est très utile dans la vie pratique : on reconnaît souvent la qualité d'une chose à son poids.

Le jeu de billard, le billard japonais, le jeu de balle sont d'excellents exercices pour le développement et la capacité du « dosage » musculaire.

EXERCICES SPÉCIAUX POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ESPRIT ET L'ENTRETIEN DE LA SANTÉ

TROISIEME LEÇON

I. — Au Lit.

Pratiquez la respiration abdominale (Leçon I), couché sur le dos, les deux mains sur l'abdomen, que vous projetez en inspirant, et rentrez en expirant.

Pratiquez alors la respiration musculaire. Projetez l'abdomen tandis que vous inspirez ; retenez votre haleine et, pendant ce temps, soulevez et abaissez alternativement les muscles abdominaux, vous aidant de la pression des mains. Ainsi le sang circulera mieux à travers les poumons.

En troisième lieu : aspirez l'air en gonflant l'abdomen ; puis, tenant les épaules effacées, creusez l'abdomen ; faites pression sur lui ; maintenez la pression.

De cette manière, vous enverrez l'air au sommet des poumons, où les maladies de poitrine commencent si souvent.

Ensuite, asseyez-vous dans votre lit et faites quelques mouvements du cou. Asseyez-vous très droit, les épaules sur la même ligne, effacez-les, et avancez la poitrine. Inclinez légèrement le corps en avant, à partir des hanches. Regardez en l'air, droit au-dessus de vous, renversez la tête autant que vous le pourrez sans vous fatiguer. Vous étirerez ainsi les muscles antérieurs du cou. Ne revenez pas tout de suite à votre première position, abaissez et relevez d'abord le menton, avancez ensuite le sommet de la tête. Tout en gardant le menton rentré, cambrez les reins et effacez les épaules ; tournez la tête à droite aussi loin que possible, sans forcer ; exécutez le même mouvement à gauche. Tous les mouvements de tête, en commençant, doivent être lents et mesurés. Répétez ce mouvement en vous tournant à droite et inclinez-vous devant une personne imaginaire. Faites de même à gauche.

Enfin, avancez la tête, levez-la, tournez-la à droite, puis à gauche ; abaissez-la et tournez-la à droite et à gauche. Répétez ces mouvements plusieurs fois, puis exécutez-les en sens contraire. Faites-les à fond, mais sans forcer ni vous faire mal.

Il est important de bien pratiquer ces exercices du cou, parce qu'ils améliorent la démarche et donnent une meilleure position aux organes, en les soulevant. Pour vous en rendre compte, regardez au plafond, la tête rejetée en arrière ; puis, élevez et abaissez le menton, et vous sentirez que vos organes sont soulevés. De nos jours, bien des indispositions proviennent de ce que nos organes internes sont descendus trop bas ; ils ont fléchi, dérangeant ainsi le fonctionnement général du corps, sans compter le leur.

II. — Hors du Lit.

Tenez-vous debout, le corps en équilibre sur les pieds suffisamment écartés ; non sur les talons, mais plutôt sur la plante des pieds et les orteils. Laissez tomber le bras gauche, mollement et librement, à votre côté. Etendez le bras droit devant vous, les doigts écartés et renversés autant que possible. Ramenez la main droite au-dessus de la tête et aussi en arrière que possible, la paume en avant. Gardez cette position un instant, le bras raidi. Tournez alors les doigts, raides aussi, en arrière et à droite, arrêtez-vous, puis tournez-les autant que possible à gauche et en avant.

Tout en conservant les jambes et les genoux tendus, abaissez la main et le bras droits, encore raidis, en les ramenant devant vous. Inclinez votre corps à partir des hanches et essayez de toucher le plancher juste à droite de votre pied droit.

Surtout, n'avancez pas la tête, ni le menton. C'est là une des difficultés de l'exercice. Ne vous fatiguez pas. Répétez le mouvement plusieurs fois, et vous vous apercevrez bientôt que vous vous baissez plus aisément et beaucoup plus bas. Secouez alors la main droite. Détendez-la, gardez-la libre et molle. Faites le même exercice avec la main gauche ; puis simultanément avec les deux mains, chaque main s'abaissant du côté du pied correspondant.

Aux exercices d'hygiène recommandés dans nos Leçons, et dont l'action bienfaisante est incontestable, il faut ajouter un bon régime alimentaire.

On ne doit pas prendre au pied de la lettre l'affirmation courante en Allemagne : « Dis-

moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es ». Toutefois, notre genre de nourriture n'est pas sans avoir sur nous une certaine action. Nous continuons à boire et à manger exactement comme nous le faisons depuis des années et comme le faisaient jadis nos pères et nos grands-pères, qui vivaient en plein air, déployaient une grande activité physique, fournissaient beaucoup moins de travail intellectuel que nous, et avaient une plus faible tension nerveuse. Nous avons presque tous un régime alimentaire nuisible, car nous mangeons non seulement trop de viande, mais aussi trop d'aliments « caloriques ». Nous ne pourrions les utiliser que si nous faisions de lourds travaux manuels, en plein air, car ils servent principalement à reconstituer les muscles.

On répète inconsidérément de tous côtés que « nous mangeons tous beaucoup trop ». C'est là une de ces affirmations qui témoignent d'un manque de réflexion. Nous abusons de certains aliments, mais pas de tous ; il est, au contraire, des éléments nutritifs dont nous n'absorbons pas une quantité suffisante ; par exemple, certains sels minéraux : du sodium, du calcium, du fer, etc., que renferment les bons légumes verts. Ces sels ne sont pas des aliments reconstituants, ils ne réparent pas les pertes du corps, mais ils entretiennent un sang pur et vif.

Dans la quatrième Leçon, vous trouverez d'autres exercices, et d'autres avis concernant le régime alimentaire à suivre.

QUATRIÈME LEÇON DU COURS PELMAN

Cette quatrième Leçon traitera un sujet d'une importance capitale : la Puissance de la Volonté. Nous le présentons sous un jour nouveau. Vous comprendrez, comme vous ne l'avez sans doute jamais fait, le mécanisme de la Volonté et la valeur de l'Effort dans la vie. Le principe de la Suggestion y est également exposé et illustré d'exemples. Nous y consacrons aussi quelques paragraphes à l'Habitude, car elle nous permet d'économiser les efforts de Volonté, ce qui est un résultat de très grande valeur pratique.

Instructions Spéciales concernant les Feuilles d'Exercices et les Manuels.

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.

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'Étudiant. 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 prêter.

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