PELMANISME

LA VOLONTÉ ET L'EFFORT

LEÇON

Nº 4

AVIS

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

(*Copyright*)

Tous droits réservés.

PELMANISME

LEÇON IV

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

LONDRES
DUBLIN
AMSTERDAM
STOCKHOLM

NEW-YORK
MELBOURNE
CALCUTTA
JOHANNESBURG
etc.

TABLE DES MATIÈRES

A l'Étudiant 5

I. — La Volonté et l'Effort

On Apprend par l'Effort 9
L'Effort est Nécessaire 10
L'Enthousiasme et l'Effort 12

II. — La Force Active de la Volonté

Notre Plan 14
La Force Active dans l'Individu 15
La Volonté et le Milieu 17
Qu'est-ce que la Volonté ? 19
Analyse de la Volonté 20
Formule de la Volonté 21
La Tyrannie de la Pensée 22
La Tyrannie du Sentiment 23
Le Besoin d'un Juste Équilibre 24

III. — Comment Former la Volonté

Limiter ses Efforts 26
Maîtrise et Assouplissement du Corps 27
Maîtrise et Assouplissement de l'Esprit 28
On recule les Limites du Possible 29
Ce qui Sauve, c'est de Faire un Pas 31
Les Conditions du Milieu 32
La Vertu de l'Habitude 32
La Résistance aux Mauvaises Habitudes 36
La Formation des Bonnes Habitudes 38
Se Servir de Tous les Adjuvants 41
Emploi du Temps et Dressage de la Volonté 42
L'Émulation avec Autrui 43
L'Émulation avec Soi-Même 44
Le Désir de se Valoriser 45
Le Procédé de la Commande 46
La Volonté Pure 47
La Discipline de la Volonté et la Maîtrise de Soi . . . 48
La Force de la Volonté où elle est Nécessaire 50
Le Manque de Persévérance 51
L'Indécision 52
L'Initiative 53
Les Trois Pas 55
En quel Sens il faut Limiter ses Efforts 56

IV. — La Suggestion et l'Autosuggestion dans l'Éducation et dans les Affaires

Qu'est-ce que la Suggestion ? 57
Les Diverses Sortes de Suggestion. 58
1° Les Suggestions Inexprimées : l'Imitation . . 59
2° Les Suggestions Exprimées 60
3° Les Suggestions Médicales 61
4° Les Suggestions Éducatives 63
5° Les Suggestions dans les Affaires 64
Qu'est-ce que l'Autosuggestion ? 65
L'Autosuggestion dans les Affaires. 65
Comment Pensait notre Vendeur 67
Nous Vendons Tous Quelque Chose. 70
La Confiance fait Vivre et Triompher 70
Réponse au Sceptique : l'Autosuggestion n'est pas un Miracle, mais une Loi 71
Le Succès est-il un But Méprisable ? 72

V. — Pourquoi l'on Échoue dans la Pratique de l'Autosuggestion

1° Par Ignorance 74
2° Par Paresse. 75
3° Par Précipitation 75
4° Par Scepticisme 76
La Psychologie du « Je Peux » 77
Le Succès est d'abord Mental 77
Contemplez l'Image mentale 79

VI. — Applications Pratiques de l'Autosuggestion

Sommeil ou Réveil à Volonté 80
Leur Valeur Pratique 82
Quelques Formules Utiles 83
Ne Combattez pas le Mal directement 84
Règles pour l'Emploi de l'Autosuggestion 85
Solution des Problèmes Complexes 87
Mobilisez Toutes vos Puissances. 88
Les Questions qu'On Doit se Poser 88

VII. — Comment Réaliser

La Réalisation, Épanouissement du Vouloir 90
Nécessité d'Acquérir une Discipline 90
Velléité ou Volonté ? 92
Les Questions Pratiques 93
Prendre Parti 93
Pas de Solutions Définitives, mais Pas de Solutions Verbales 94
Les Moyens de faire Aboutir vos Projets. 95
Ne vous Étonnez pas si vos Buts Changent d'Aspect . 96
Brûlez vos Vaisseaux ! 97
On Fait sa Chance 97
Pas de Défaillances 98
A l'Œuvre 99
Exercices 100
Exercices Spéciaux pour le Développement de l'Esprit et l'Entretien de la Santé 106

A L'ÉTUDIANT :

Sans Volonté, qu'êtes-vous ? Le jouet des circonstances et des autres hommes. Vous avez compris la nécessité d'un But : mais comment atteindre ce But sans la force interne qui vous *obligera*, non seulement à sentir et à penser, mais aussi à agir, — et à agir dans une certaine direction ? Pour Pouvoir, il faut Vouloir.

Au point où vous en êtes de la rééducation pelmaniste, vous savez qu'avec vos sensations et vos souvenirs comme ressources, vous êtes équipé pour la conquête de vos buts. Mais il ne s'agit plus d'être réceptif, même avec curiosité ; ou enregistreur, même avec méthode : vous voici au seuil de l'*action*.

Le moment est arrivé de montrer ce que vous valez, et d'apprendre à valoir davantage. On vaut certes par sa sensibilité, son discernement, son expérience, mais davantage par ce que l'on sait faire ou que l'on ose entreprendre, et bien plus encore par la capacité de persévérer.

Il faut donc *vouloir*, si vous prétendez à atteindre un *but*. Oubliez tous les préjugés de paresse dont, lorsqu'il y a lieu d'agir, s'encombrent tant de gens. Appuyez-vous sans crainte sur nous, sur notre expérience, sur les principes du Pelmanisme. Nous vous rendrons l'effort plus méthodique et plus facile.

Les exemples d'application que vous trouverez dans cette Leçon sont, pour la plupart, empruntés au domaine des affaires. Mais comprenez bien qu'ils valent tout autant pour les autres domaines de l'activité. Nous ne nous

adressons pas à une seule catégorie de personnes, mais à toutes, à la maîtresse de maison comme au jeune homme qui prépare des examens, au médecin comme à l'avocat, au professeur comme à l'ingénieur, au comptable comme au mécanicien, au chef comme à l'employé : car tous doivent savoir augmenter leur Volonté et apprendre à la diriger selon leurs besoins et leur idéal.

Donc, appliquez à votre cas personnel, en les transposant, les enseignements que fournissent nos exemples : *car nous avons tous besoin de la Volonté, mais pas précisément toujours de la même manière. Cette Leçon vous indique le moyen d'acquérir la Force de Volonté qu'il Vous faut.*

La volonté consiste en initiative, *décision, maîtrise de soi et continuité*, manifestations de la liberté. Il faut se libérer de ses impulsions, vaincre ses colères, surmonter ses dégoûts, dominer ses chagrins, calmer son imagination, ordonner ses pensées, persévérer dans l'action, utiliser toutes les ressources de votre cœur, de votre imagination, de votre intuition et de votre raison, afin de conquérir le pouvoir d'exécuter vos intentions, d'atteindre votre but, de réaliser votre rêve, d'être pratiquement à la hauteur de la conduite et du programme que vous vous êtes tracés.

« Le mot des grands hommes, disait Balzac, est : « Vouloir ».

LE PELMANISME

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

LEÇON IV

I. - LA VOLONTÉ ET L'EFFORT

1. Au seuil d'une leçon qui doit vous apprendre à *vouloir*, admettez-vous qu'il soit possible de contrôler, de gouverner notre corps, notre esprit en vue d'atteindre nos buts ?

L'expérience nous montre que certains hommes ont prétendu devenir maîtres d'eux-mêmes, et qu'ils y ont réussi dans une large mesure. Pourquoi ne pas avoir pour ambition, à l'échelle de vos moyens, une réussite analogue ?

Beaucoup de gens s'excusent d'être paresseux en se déclarant faibles. Point n'est besoin d'avoir une stature d'athlète pour être prêt au travail. Ni d'être « un paquet de nerfs », ni de se « soutenir » par des excitants. Même si vous êtes débile, avec des soins médicaux et une bonne hygiène, vous pouvez gagner votre vie.

Selon toute probabilité, vous vous dites faible parce que vous « êtes né fatigué ». Il y a passablement de gens « fatigués » de travailler mal ou de ne pas savoir vivre.

Voici, à dire vrai, de quoi vous êtes fatigué : d'une existence maussade, parce que vous ignorez comment la rendre intéressante ; nous vous en donnerons les moyens. Vous êtes écœuré parce que vous vous écoutez, palpez, auscultez : cela ne vous donne qu'incapacité d'agir, et vous deviendrez anxieux, si vous ne l'êtes déjà

Que le fatigué véritable se repose ; que le faible authentique se réconforte par gymnastique respiratoire et alimentation convenable. Mais que ni l'un, ni l'autre ne s'obsèdent de leurs prétendues incapacités.

Sans bavarder avec autrui, un seul moyen : s'extérioriser en travaillant. Habituez-vous à l'activité, vous perdrez l'habitude de votre faiblesse. Car elle est habitude, tout simplement.

Si, depuis longtemps déjà, vous vous tenez pour faible, et vivez comme tel, vivez selon une autre formule : vous prendrez une meilleure habitude, et cesserez tout au moins de vous affaiblir par autosuggestion de faiblesse.

Trop de gens demeurent faibles, faute de croire fermement qu'ils pourraient se rendre forts. Il faut que cette misère soit épargnée aux Pelmanistes.

Commencez donc par imaginer que vous possédez le contrôle de vous-même, qui vous fait peut-être défaut. Et représentez-vous vous-même en train d'exécuter les bonnes résolutions qui ne se sont pas encore traduites en actes.

On s'est tracé un but et on le poursuit, mais nombreux sont les obstacles qu'on rencontre sur le chemin de la réalisation. En dehors des circonstances d'ordre matériel, on a presque toujours à lutter contre soi-même : on doit vaincre la résistance de ses habitudes, de ses

tendances, de sa paresse naturelle ; bref, on est obligé de faire effort. Oh ! ne croyez pas que ce soit terrible. Cette peur-là fait le malheur du genre humain. Nous allons vous guider, et vous progresserez peu à peu ... puis vous serez stupéfait de vos progrès

On Apprend par l'Effort.

2. Exceptionnellement, une seule expérience peut suffire. Un écrivain anglais, Mark Rutherford, raconte qu'il nageait dans la mer, lorsqu'il vit un petit bateau amarré à deux cents mètres de la côte. Il résolut aussitôt de le rejoindre et y parvint. Mais comme il revenait à son point de départ, il fut soudain assailli par la folle conviction qu'il ne pourrait atteindre le rivage. « En réalité, dit-il, l'échec n'était pas à redouter, mais mon cœur commença à battre furieusement, ma vue se brouilla, et je me crus perdu.

« Je tâchai pourtant de me dominer et de dompter ma terreur. Je tendis ma volonté. En un instant, mon horrible excitation tomba et *je me sentis très calme*. Cette histoire vaut la peine d'être contée, car elle montre qu'on ne devrait jamais dire qu'on a fait tout ce qu'on était capable de faire. Remarquez aussi que ce ne fut ni la nature, ni la passion qui gagnèrent la bataille, mais une conviction imposée par la raison. Par la suite, quand je me trouvai, de nouveau, à toute extrémité, la victoire me fut dix fois plus facile. »

Méditez cette dernière phrase. La force de Rutherford fut décuplée par un simple sursaut d'énergie. Il en sera de même pour vous, si vous vous trouvez aussi dans une situation critique. Or, bien rares sont les gens qui ne s'y trouvent pas, un jour ou l'autre.

Ne comptez pas trop que l'instinct de conservation vous sauvera toujours, ni que la difficulté des circonstances suffira à susciter en vous l'énergie nécessaire pour triompher. Préparez-vous sans cesse à posséder les ressorts vigoureux et souples dont dépend l'action efficace. De même qu'on peut développer ses aptitudes, on en peut acquérir de nouvelles : on guérit de l'indolence, on se débarrasse de la paresse.

Ne transformez jamais par votre inertie une situation critique en catastrophe. Mettez-vous dans les meilleures conditions tant physiques que mentales. Ramassez vos forces pendant que votre esprit cherchera une solution. Comment, déjà, avez-vous réussi ? Comment d'autres se tirèrent-ils d'un mauvais pas ? Au lieu de ressasser vos épreuves, jurez-vous de ne pas capituler. Ne vous exposez surtout pas à éprouver la honte de vous-même. *Quoi qu'il arrive de fâcheux, il y a toujours un moyen honnête d'en sortir.* Excluez toute éventualité de défaillance. Tâche parfois ardue, mais jamais impossible.

« L'homme ne compte que par ce qu'il obtient de lui-même selon la méthode sévère ; et ceux qui refusent la méthode sévère ne vaudront jamais rien » (Alain).

L'Effort est Nécessaire.

3. L'effort, non seulement nous permet d'accroître nos connaissances et de progresser, mais encore nous est nécessaire pour conserver les aptitudes que nous possédons déjà. L'histoire naturelle nous offre, à cet égard, des exemples caractéristiques. Lorsque le dodo, pigeon d'une espèce aujourd'hui disparue, arriva dans l'île Maurice, il y trouva une nourriture abondante et toute prête. Il n'avait

aucun ennemi à combattre. La vie était si facile, si douce, que, malgré le développement de sa taille, cet oiseau devint incapable de voler et de se défendre. Aussi, lorsque l'homme débarqua dans l'île, l'espèce fut-elle vite anéantie.

De même, un muscle qu'on laisse inactif s'atrophie ; celui qu'on exerce se développe.

Une vie qui n'exige que peu d'efforts amollit nos facultés, car elles ne conservent leur vigueur que par un entraînement énergique. Un homme adulte qui accepte qu'on l'aide continuellement par des dons d'argent le fait, presque toujours, à son propre détriment moral. L'effort fourni pour conquérir et dominer est la source de tout progrès dans l'histoire humaine. La lutte, même pour un gain matériel, n'a rien de vil, contrairement à ce que tant de gens voudraient nous faire croire ; la tâche de l'homme, c'est de devenir lui-même et d'accomplir sa destinée. C'est ainsi qu'il a développé les facultés qui le placent au sommet de la création. Ne mettez pas votre idéal dans une vie facile. Ne craignez pas les difficultés.

Une période de peine peut, en effet, donner à notre esprit une pénétration et une élasticité qui nous serviront pendant notre vie tout entière. Les difficultés nous rendent inventifs. La plupart des grands hommes ont commencé par avoir une vie difficile. Pas de solutions paresseuses, elles ne vous donneraient pas une véritable expérience. Que votre esprit, comme votre auto, soit suffisamment « rodé » pour qu'il « réponde » quand vous ferez appel à lui.

C'est dans la vieillesse qu'un organisme refuse de s'adapter à des conditions nouvelles. L'homme qui, sans l'excuse de l'âge, recule devant un effort insolite, limite son développement. Comme on régresse dès que l'on ne

progresse plus, il suffit de s'abstenir d'effort pour déchoir, puis mourir mentalement. Refusez d'être des morts vivants.

L'Enthousiasme et l'Effort.

4. On redoute, d'ordinaire, l'effort comme s'il était toujours une fatigue. Erreur et préjugé funestes. La pratique des sports atteste que dépenser son énergie exalte l'individu, au lieu de l'accabler, quand il ne s'astreint pas à faire plus que ses forces. Si l'on ne peut accomplir d'un coup certain progrès, on le réalisera sans grande difficulté par de petits efforts continus. Autant il faut éviter le surmenage, autant il faut accroître peu à peu notre énergie : ce qui nous vaudra non pas de la peine, mais de la joie.

Il existe, d'ailleurs, un moyen de diminuer la fatigue de l'effort sans en diminuer l'intensité ; c'est imaginer, par avance, les bons résultats que l'on va obtenir.

Les imaginatifs voient si vivement les avenues et les plaisirs du succès que leur travail devient fascinant. Écarter résolument la représentation anticipée des échecs (1), dressage de soi bien plus facile qu'il ne semble. Quant à ceux qui manqueraient d'imagination, qu'ils s'exercent à construire sous forme de succès l'avenir qu'ils espèrent. A peine sentiront-ils la fatigue de l'effort, car elle sera masquée par l'enthousiasme, cette joie de s'éprouver plus vaillant, plus efficient, plus ardent à la tâche, grâce à un judicieux entraînement.

Vous pouvez toujours vous ragaillardir par des mouvements plus vifs, un chant intérieur scandé, un rythme de vie plus actif, quelque

(1) Après avoir étudié les moyens d'y remédier, bien entendu.

diversion très dynamique, sports, tennis, aviron, si vous déplorez que la vie soit languissante. Faites-vous le mode de vie qui vous convient, non en paresse mais en exaltation. Le « climat optimiste » se trouve dans un rythme d'activité accéléré, d'essor joyeux.

Cultivez donc l'enthousiasme. Apprenez à aimer votre tâche, à vous passionner même pour elle. Vous y parviendrez — nous vous l'avons dit déjà — en vous efforçant d'obtenir, chaque mois, de meilleurs résultats. Mais, comme il n'y a pas d'enthousiasme sans générosité, sans élévation de l'homme au-dessus de ses intérêts, cherchez le biais qui vous permette d'exercer aussi votre profession du point de vue national. Voyez comment vous pouvez contribuer à l'essor de votre patrie.

Pendant vos loisirs, cultivez-vous. Lisez, et admirez de belles œuvres, les découvertes scientifiques, de beaux spectacles de la nature. Tâchez d'éprouver de la sympathie pour des idées généreuses, de nobles causes. Évitez de devenir « blasé ». Laissez le laid, prenez le beau. N'abordez pas les choses avec un esprit uniquement critique.

L'enthousiasme, c'est l'effort qui produit et qui paie. Il n'y a pas d'adjuvant plus puissant pour la Volonté.

II. - LA FORCE ACTIVE DE LA VOLONTÉ

Notre Plan.

1. L'Étudiant qui a déjà fait de la psychologie peut nous demander pourquoi nous nous occupons si tôt de la Volonté et de son éducation, alors que, dans la plupart des traités et des manuels, cette fonction est étudiée en dernier lieu. La question est fondée et nous allons y répondre sur-le-champ. Ce Cours est, avant tout, une analyse de nos facultés mentales au point de vue « dynamique ». *Nous nous occupons de l'esprit bien plus en action qu'au repos.* Les facteurs psychologiques de l'action viennent ici avant ceux de la spéculation. Pourquoi ? Parce que nous abordons l'étude de la psychologie par certains problèmes pratiques, qui exigent une solution urgente, et qui mettent en œuvre l'ensemble de nos facultés.

L'esprit humain n'est pas, non plus, pour nous, un sujet de pure curiosité. Les *hommes*, les *femmes* que vous êtes, ont besoin d'aide pour résoudre pratiquement leurs problèmes personnels, et, parmi eux, celui de la *Volonté* se pose d'emblée.

Enfin la discipline de l'attention devient plus facile si, pour commencer l'éducation de la volonté, on se donne des habitudes. Vous voyez que le plan de ce Cours est déterminé par les pressants besoins du moment, et non par des considérations théoriques.

La Force Active dans l'Individu.

2. Il y a en nous, *tant dans notre organisme que dans notre esprit, une énergie, une force dynamique, une capacité d'action* qui, non seulement peut s'exercer, mais demande à le faire. Elle est variable, mais cela même nous assure qu'elle doit pouvoir s'accroître. C'est le niveau du *tonus* physique ou mental, dont nous pouvons faire preuve. Etre et agir sont corrélatifs : de même qu'on ne peut agir au-dessus de ses forces, on ne peut donner à son être toute sa mesure si l'on n'agit pas. C'est l'être qui nourrit l'action, c'est l'action qui manifeste et développe l'être.

Notre *tonus physique*, même à l'état de repos, implique un certain degré d'effort. Toujours quelque partie de notre musculature est en tension, ne fût-ce que celle qui supporte le corps et le tient dans la position qu'il occupe — station droite, assise, couchée, etc. ; et le reste s'en ressent. Y a-t-il du ressort et de l'élasticité dans votre tenue générale ? ou êtes-vous de ceux à qui des muscles flasques donnent l'aspect de gens mous et accablés ? Ce n'est pas là, notez-le bien, question d'âge ni de santé, mais question d'entraînement. Remarquez que la faiblesse musculaire peut coexister avec une grande puissance volontaire, tandis que la débilité nerveuse nous rend le vouloir difficile.

Notre organisme psychique possède, lui aussi, un tonus, un niveau minimum de maintien, au-dessous duquel il ne faut pas descendre. Si l'on cultive le relâchement ou l'abattement, on commet un demi-suicide. Par anémie psychique, bien des résolutions prises un jour de tonus élevé ne sont pas exécutées ensuite.

Tonus physique et maintien moral forment la base sur laquelle se peut construire l'activité

volontaire. La vitalité, la force nerveuse, l'harmonie des fonctions organiques ne constituent pas le vouloir, mais le préparent et lui assurent une efficacité. Il importe donc de maintenir sa tension psychique et d'apprendre à vivre selon les lois de l'hygiène. C'est pourquoi la gymnastique du *corps* et celle de l'*esprit* ou *Pelmanisme* doivent, autant que possible, s'effectuer de pair.

C'est pourquoi aussi le régime alimentaire agit sur nous au delà de la santé physique. L'énergie nous vient des éléments — air, eau — mais aussi des transformations chimiques et biologiques conditionnées par la nutrition. L'influence énergétique des vitamines s'est imposée récemment à l'attention des hygiénistes. Demandez à votre médecin quel régime vous prescrit votre tempérament ; le Pelmanisme vous permettra de trouver celui que requiert votre caractère. Parmi les adultes, comme parmi les enfants, beaucoup passent pour apathiques et abouliques, c'est-à-dire dépourvus d'énergie volontaire, dont la paresse tient à des défauts d'hygiène, d'alimentation ou de sécrétion glandulaire.

Ainsi c'est avec notre corps et notre esprit à la fois, que nous *voulons*. Pierre Janet montrait naguère que même la perception d'un objet, cette « fonction du réel », exige de nos facultés une « haute tension ». C'est pourquoi ces anémiques psychiques, les gens atteints de psychasthénie, ne peuvent trouver intérêt à observer, c'est-à-dire à donner cet effort d'intelligence qui les rendrait curieux (selon nos trois premières leçons).

Notre tension oscille sans cesse du plus haut au plus bas. Ne se tend avec efficacité que celui qui, à d'autres moments, « se détend». Par exemple dans la relaxation de ses muscles, le corps étant couché ; en cherchant le calme

et en apaisant l'agitation mentale. Ne plus faire d'effort d'adaptation, s'abstenir de penser, suspendre son attention ou la diriger vers des souvenirs apaisants. Mais que la nécessité du repos ne soit pas rechute dans l'indolence et la rêverie. Avec de la méthode on travaille et pense non seulement sans s'épuiser, mais allégrement. La vie a ses rythmes, comme une symphonie.

Un dernier conseil : vous gaspillez vos forces lorsque vous cultivez en vous une émotivité continuelle ; vos émotions dépensent encore plus d'énergie psychique que l'effort intellectuel car, bien souvent, elles ébranlent les zones les plus profondes de notre être. Apprenez à regarder la vie en face, et à ne pas accorder aux incidents ou événements plus d'importance qu'ils n'en ont vraiment.

La Volonté et le Milieu.

3. La formation de notre Volonté ne dépend pas seulement de notre état subjectif. Elle trouve dans le milieu social des facteurs favorables ou défavorables à son développement.

Tous, nous subissons, à quelque degré, l'influence du milieu et tendons à ressembler aux personnes que nous fréquentons. D'autre part, timides et indécis ont une propension à se réfugier dans la solitude, ne fût-ce que pour éviter des blessures d'amour-propre et de vanité.

Défendez-vous contre entraînements et complaisances pour vous-même. Évitez les milieux défaitistes, neutres ou nuls, les individus veules ; rien de meilleur, pour développer votre propre volonté, que de fréquenter des milieux actifs, que de vous lier avec des individus énergiques.

Au début, vous éprouverez de l'effarement, une sensation d'infériorité. Mais cela passera vite, car vous serez entraîné par le mouvement des autres et, peu à peu, vous vous mettrez au pas. Vouloir vous paraîtra plus aisé, puisque vouloir est un effort facile pour ceux que vous fréquentez ; agir tout de suite, et avec précision, vous semblera naturel, car ce sera la manière d'être en honneur dans le milieu que vous avez choisi.

Le même conseil vaut pour le choix de vos lectures ; évitez les livres déprimants, pessimistes, lisez des romans d'aventures, des biographies de grands hommes, des récits de chasse ou d'exploration, afin de vous plonger dans une atmosphère de volonté et d'action.

Ce milieu idéal vous habituera à considérer la vie comme une émulation pacifique et joyeuse. Vous évoquerez en vous-même des images d'action, des pensées d'énergie, des possibilités de décision et de succès. En vous comparant aux héros imaginaires ou réels de ces livres, vous constaterez que vous possédez plusieurs de leurs qualités et entraînerez votre volonté à la suite de la leur, comme dans une course sportive.

Vous apprendrez ainsi à réagir au milieu. Trop souvent on en accepte les idées et les sentiments sans les discuter. Un bon Pelmaniste doit, non pas s'opposer à toutes les idées courantes, mais les étudier de sang-froid et se former, sur le plus de sujets possible, des idées personnelles. Il ne doit pas laisser dire ni laisser passer ; il doit prendre position et, sans rechercher, par système, le paradoxe ou la critique, exposer ses idées quand l'occasion lui en est donnée, avec preuves à l'appui, sans jamais être agressif. Révoltés, trop « soumis » sont également mal équipés relativement aux influences qu'ils ont subies.

Intervenir dans une discussion publique, proposer des modifications à un plan d'action, s'offrir à une réfutation, bref s'*affirmer* est un exercice de la volonté absolument nécessaire à qui veut réussir dans la vie. Il faut respecter la pensée d'autrui, mais non pas cacher ni dérober la sienne : il faut montrer qu'on existe, qu'on sait parler et agir.

Le milieu social est-il déprimant ? Fuyez-le ou faites votre vie en marge. Est-il plat et neutre ? Acquittez-vous avec bonne humeur de ce que vous lui devez, mais cultivez le quant-à-soi. Est-il excitant ? Participez de son dynamisme, sans perdre le contrôle de vous-même. Ne vous laissez pas subjuguer par l'oppression du milieu, ce « non-moi » tyrannique souvent.

Qu'est-ce que la Volonté ?

4. Par Volonté nous entendons l'aptitude à faire des *actes* dont nous sommes les auteurs responsables, des actions décidées et accomplies par nous-même. Ce n'est pas par volonté que l'on digère, car cette fonction s'exécute inconsciemment ; ni, en général, que l'on obéit, puisque alors, nous ne nous conformons pas à notre décision propre, sauf si nous avons décidé d'obéir.

Nous avons entendu bien des gens dire assez sottement : « Je veux acquérir une forte Volonté. » Ils considèrent cette fonction comme une sorte de biceps mental ou moral qui peut être flasque ou vigoureux. Pour eux, tout comme le biceps est indépendant du « vaste externe » (1), la Volonté serait distincte des autres fonctions de l'esprit et cultivable isolément. Grossière erreur.

(1) Muscle de la cuisse.

Notre première leçon vous a déjà présenté quelques indications sur la capacité de vouloir. Elle se distingue, disions-nous, du *Sentiment* et de l'*Intelligence*, mais elle suppose l'un et l'autre. Ces trois fonctions sont intimement liées, aucune ne peut travailler isolément, et même si l'une d'elles est relativement plus forte que les autres, elle ne peut agir en toute indépendance ni se développer, sans servir ou sans compromettre les intérêts communs. Mais la fausse conception de la Volonté est si enracinée, qu'il importe d'insister ici, une fois de plus, sur l'*Unité de l'Esprit*. L'acte volontaire est un acte de l'esprit entier, impliquant certaine initiative qui dispose à la fois de l'élan affectif et de la lucidité intellectuelle.

Analyse de la Volonté.

5. Voyons, par un cas très simple : la difficulté de se lever quand il le faut, en quoi consiste la volonté.

Demain matin, je dois me rendre à la campagne et je remonte soigneusement la sonnerie de mon réveil. Elle ne manque pas de se déclencher à l'heure voulue : drin ! drin ! Je cherche aussitôt à étouffer sa voix perçante, tout en grommelant contre l'inventeur et son génie inopportun. Je me laisse retomber sur l'oreiller, cherchant quelque excuse pour rester encore un peu au lit. Je trouve aisément plusieurs prétextes. Puis je commence à douter de leur valeur. Par exemple, l'idée, tout à l'heure géniale, de prendre un autre train, me paraît maintenant plutôt piètre, car ce train ne s'arrête pas à X... Je passe en revue mes autres excuses, mais cet examen ne les rend pas meilleures : elles ne valent rien. Il faut me lever immédiatement. Je saute à bas du lit.

Qu'est-ce qui m'a poussé à chercher tous ces faux-fuyants, à élaborer tous ces raisonnements à côté ? Une volonté faible. Mais à quoi tient cette faiblesse ? Suis-je en mauvaise santé ? Ou bien le Sentiment, ce moteur de mes facultés, est-il paralysé ? Peut-être aurai-je contracté une mauvaise habitude au lieu d'une bonne ?

Mon désir de jouir plus longtemps de l'agréable sensation de chaleur et de repos que l'on éprouve en s'éveillant, l'a emporté d'abord sur le désir d'aller à mon rendez-vous, d'exercer ma profession, de m'acquitter de mon devoir. Puis la raison a repris ses droits et l'idée de se lever, élément intellectuel, a fini par dominer le désir de rester au lit, fait de sentiment ; mais cette idée a réagi à son tour sur un autre de mes désirs, celui de faire mon devoir ; ainsi s'est établi l'accord définitif de la Pensée et du Sentiment, accord qui a déterminé l'acte de se lever.

Formule de la Volonté.

6. Mais, dans ce cas, il y a eu aussi une lutte : le motif le plus fort a triomphé. L'idéal serait, évidemment, que nos mobiles et nos motifs prépondérants fussent en même temps les meilleurs, qu'il existât une concordance entre nos désirs et celles de nos idées que nous estimons dignes d'approbation. Plus l'accord est complet entre la pensée et le sentiment, plus la volonté est forte.

Reste cette question : la qualité de la volonté.

Le Sentiment et la Pensée de bonne qualité créent la Volonté de bonne qualité. Pour vous rappeler ceci, résumez-le, si vous voulez, dans la formule suivante, qui n'a rien de mathématique :

BON SENTIMENT + BONNE PENSÉE

= BONNE VOLONTÉ,

ou B S + B P = B V.

Est-il besoin de vous faire remarquer qu'il ne faut pas limiter ici le sens du mot « bon » à l'ordre moral ? Nous entendons par là « satisfaisant », conforme à l'intérêt de l'individu. La formule signifie, à parler rigoureusement, qu'*un sentiment puissant auquel s'ajoute une pensée précise, concentrée, aboutit à un acte volontaire vraiment fort.*

Ainsi la Pensée seule, même lucide, est impuissante ; le Sentiment seul, même puissant, est aveugle. La Volonté est une combinaison harmonieuse et équilibrée du Sentiment de bonne qualité et de la Pensée de bonne qualité, *conditionnés, ne l'oublions pas, par le tonus physique et psychique, c'est-à-dire l'élan vital, la PUISSANCE VITALE.*

En cas de déséquilibre de ces forces, la Volonté peut être affaiblie ou même annihilée.

La Tyrannie de la Pensée.

7. La Volonté peut être annihilée soit par excès de sentiment, soit par excès de réflexion. Voici un homme très instruit et fort capable, qui passe sa vie à acquérir des idées et à méditer. Mais il est si riche de pensées que l'action lui est presque impossible. Lui faites-vous quelque proposition ? Il aperçoit cinq ou six solutions, où la plupart des hommes n'en verraient que deux. Ne lui demandez donc pas de prendre une décision immédiate. Il lui faut du temps pour réfléchir ! Une

semaine après, il *hésite* encore. Deux motifs, dit-il, l'un pour et l'autre contre, sont de valeur si égale qu'il est difficile de se décider. Il traite ses propres affaires de la même manière. Il est trop profond penseur pour la vie de tous les jours. Chez lui la *Pensée* prend le dessus au détriment du Sentiment, donc de la Volonté ; mais elle n'est pas de qualité, car il ne sait pas estimer la valeur des éléments en présence ; il est incapable de choisir. Il ressemble au jeune ours de la fable, qui philosophait beaucoup trop sur la manière de marcher : « Dois-je, disait-il, mouvoir ma patte droite la première, ou ma gauche, ou mes deux pattes de devant, ou les deux de derrière, ou toutes les quatre à la fois, et comment ? ». La vieille mère ourse l'arrêta par un ordre péremptoire : « Cesse de penser, et *marche* ! ». Ou bien encore, ne ressemblez pas à l'âne de Buridan, qui mourut d'inanition entre un seau d'eau et une mesure d'avoine, parce qu'il ne sut s'il fallait d'abord boire ou manger, ayant également faim et soif.

Le choix entre les motifs donne la mesure de la valeur intellectuelle d'un homme.

La Tyrannie du Sentiment.

8. Voici maintenant un jeune homme pour qui les questions de sentiment priment tout. Il rêve à des amours idéales, au lieu de cultiver son esprit en vue de sa carrière, au lieu de discipliner sa vie en vue d'un rendement normal de l'activité. Éprouve-t-il la moindre déception, il tombe dans l'accablement. Une inoffensive taquinerie est ressentie par lui comme une cuisante blessure. En amitié comme en amour, il est pointilleux, susceptible, irritable. Ses fantaisies sont sa loi. Si, par exemple, il s'engoue de la T. S. F., aussi

longtemps que durera cette lubie, il y consacrera ses heures, sa pensée, son argent.

Diagnostic :

Volonté faible due à un excès du Sentiment et à une subordination de l'Intelligence.

La faiblesse de la volonté se manifeste le plus souvent sous la forme d'une trop grande indulgence envers nous-même. L'impossibilité de renoncer au tabac qui nous est nuisible, aux plats savoureux, mais défendus par notre médecin, aux boissons pernicieuses dont nous savons pourtant tout le danger, la passion du joueur pour les émotions fortes, le goût excessif du plaisir ou, ce qui est aussi néfaste, le refus obstiné de se divertir, qu'on rencontre chez l'homme cupide, toujours pressé de gagner de l'argent — autant d'exemples témoignant de ce même conflit qui entraîne la subordination de la Pensée au Sentiment.

Le Besoin d'un Juste Équilibre.

9. Ainsi, si l'on jouit d'une bonne santé, d'une tension nerveuse suffisante, *toutes les faiblesses de la Volonté naissent d'une application erronée des Sentiments ou des Pensées et les malaises qui en résultent finissent par altérer la santé physique et mentale.*

Les conflits que nous avons signalés proviennent du manque d'un juste équilibre. L'esprit a été mal formé et il ne fonctionne pas normalement. On a laissé le Sentiment ou la Pensée se développer au delà de leurs justes limites ; ou bien ils ont été réprimés et on ne leur a pas accordé la place qui leur revenait dans le plan de la vie intellectuelle. Les désordres de la Volonté, comme ceux des

autres fonctions, sont dus à un excès ou à une insuffisance de ses composants (1).

Pour diagnostiquer sûrement les défaillances de votre volonté, il faut examiner le niveau de votre tonus physique et psychique, la qualité de vos émotions et la nature de vos idées habituelles comme de vos pensées du moment. Cet examen vous permettra de découvrir rapidement la cause du mal.

---

1. Les diverses défaillances de la volonté sont communément classées en trois catégories : (a) l'*hyperboulie* : tendance exagérée à l'action, due à des sentiments non contrôlés ; (b) la *dysboulie* : difficultés, maladresse à vouloir ; (c) l'*aboulie* : incapacité d'agir, parce que la décision est remise, en raison d'une trop longue considération du problème ou d'un refus de réflexion.

III. - COMMENT FORMER LA VOLONTÉ

Limiter ses Efforts.

1. L'examen de conscience établi par l'Étudiant conformément aux indications de la Leçon 2 lui a fait discerner au fond de lui-même des forces d'inertie ou d'opposition et des forces positives ; pour former et développer la volonté, il doit éliminer les premières et accroître les secondes.

Les forces d'arrêt (*inhibitions*) sont constituées par des mauvaises habitudes nommées timidité, indécision, défiance de soi. On ne doit pas les attaquer de front, mais on en diminue l'intensité en les soumettant à l'analyse afin d'en déterminer les origines et les nuances, qui varient avec chaque individu.

Bien se connaître permet de ne pas exiger *d'abord* de la volonté plus qu'elle ne pourrait donner. Nous recommandons expressément à l'Étudiant de limiter les tâches qu'il s'impose, de manière à entraîner sa volonté sans la surmener ; il faut aller aussi loin qu'on peut, ne pas lâcher en route et proportionner l'effort à ses capacités. Comme celles-ci augmentent par la gymnastique, on en arrive peu à peu à vouloir — et à exécuter — des actes dont l'idée même faisait d'abord frémir.

Imposez-vous chaque jour un ou deux efforts précis très simples : vous lever sans tergiverser, inscrire vos comptes, vaincre une légère irritation, etc... Découvrez dans le fait d'y avoir réussi sans défaillance la certitude

que vous pouvez accomplir ce que vous avez résolu. Lorsqu'on s'impose sans préparation des tâches excessives, on entretient en soi un perpétuel découragement. Rien d'aussi néfaste.

Maîtrise et Assouplissement du Corps.

2. La débilité physique est un obstacle fréquent à l'action volontaire. Par débilité nous n'entendons pas tant la faiblesse musculaire que la faiblesse nerveuse. Un ascète décharné peut exercer une volonté insurmontable, mais il domine ses nerfs. L'alcoolique, le débauché, fussent-ils taillés en Hercule, sont singulièrement vulnérables.

Au contraire, un corps harmonieusement assoupli met à la disposition de l'esprit le maximum de ressources physiques, et même un appoint précieux d'énergie morale. Rien n'engage plus à la fermeté que de sentir qu'on peut compter sur soi-même, aussi bien contre l'hostilité des circonstances que devant l'hostilité des hommes. La santé donne de la « résistance » et permet un travail intense, prolongé.

L'hygiène corporelle que nous recommandons détermine une activité musculaire plus grande. On sait que les exercices de gymnastique doivent être faits, non pas avec veulerie, mais avec énergie et précision. C'est par là qu'ils réagissent directement sur la volonté. Prenez l'habitude des gestes énergiques, donnez la main franchement, saisissez les objets avec netteté, sans hésitations oiseuses. Peu à peu cette prestesse musculaire influera sur le rythme de vos pensées, de vos sentiments, de votre volonté.

Ce n'est pas sans raison qu'on juge volontiers de l'énergie d'un homme d'après sa poignée de main ; celle-ci atteste une habitude

de décision et d'activité. Présentez-vous franchement, asseyez-vous sans petites hésitations ridicules, dites tout de suite ce que vous avez à dire. Ce sont là des réflexes d'une acquisition facile qui vous habitueront à *vouloir* presque automatiquement.

La maîtrise du corps s'exprime, en grande partie, par la maîtrise du mouvement. Or, tout mouvement volontaire (comme l'a si bien montré W. James) dépend des sensations musculaires dont on dispose, qu'on *sait* évoquer. Donc, pour avoir des mouvements précis, nets et rapides, pour pouvoir les coordonner selon son désir, il faut arriver à *connaître* ses sensations. Appliquez cette idée aux exercices physiques contenus dans nos leçons, vous y trouverez de nombreuses possibilités pour l'éducation du sens musculaire.

Faites de votre corps l'instrument de votre volonté. Apprenez de quoi vous êtes capable. Il n'y a pas toujours une correspondance parfaite entre l'état de votre corps et les impressions que vous en avez. N'êtes-vous pas étonné, dans certaines occasions, de votre réserve de forces ? Souvent, si nous résistons, la sensation de fatigue disparaît ; et même, nous éprouvons la possibilité, après ce premier effort, de travailler longuement. L'important est de *commencer l'effort* en sachant se l'imposer, en maîtrisant son corps. Distinguez entre la véritable fatigue et cette prétendue fatigue suscitée par votre crainte de l'effort.

Maîtrise et Assouplissement de l'Esprit.

3. Mais la véritable maîtrise de soi est celle de l'esprit : elle suppose de bonnes dispositions du sentiment et de la pensée ; et que nous sachions prendre la direction de notre vie.

Le sentiment, seul, exclut l'acte volontaire, soit en faisant entièrement défaut — l'apathie

entraîne l'aboulie — soit en poussant l'individu dans un sens différent de celui qui convient. Les passions tiraillent et harassent ceux qui sont leur proie ; elles les arrachent à ce qui devrait faire l'intérêt de leur vie. Que l'on pense aux ravages que fait dans un caractère l'excitation au jeu ou à la boisson. Heureux ceux qui savent mettre d'accord leur cœur et leur raison ! La bataille est avant tout mentale ; le corps finira par se soumettre au vainqueur. Que l'alcoolique ou le joueur réussissent à posséder un désir de se corriger plus fort que le désir de boire ou de jouer, et ils triompheront, non pas tout de suite, mais en temps voulu.

Pour éveiller ou stimuler ce désir de réforme, la pensée doit intervenir activement. Cet homme veut acquérir plus de respect de lui-même, et s'assurer les avantages que procure le respect des autres. Bientôt, ses idées s'élaborent en un idéal esthétique, qui exige la conformité entre le désir et l'action.

Et tout d'abord, ne pas gaspiller ses forces nerveuses ! Reconnaître, puis réduire les dépenses inutiles. Limiter ses gestes, ses élans affectifs en ne les engageant pas à la légère.

Autant nous possédons de sens, autant pouvons-nous éprouver de désirs, par sollicitation des sensations agréables. Donc, pour exécuter plus aisément un acte volontaire, envisageons en quoi quelque désir nous peut stimuler. Tel, qui devrait s'alimenter pour refaire ses forces, manque d'appétit : mettez-le « en goût » par la saveur et l'odeur d'un plat finement cuisiné.

On recule les Limites du Possible.

4. Gardons-nous toutefois de fonder la volonté sur le désir, d'une façon générale ; car nous

deviendrions incapables de cette lutte contre les désirs, qui est une partie du vouloir, celle qui surmonte les faiblesses du paresseux, du débile, du capricieux.

La formule même : « limiter l'effort à ses forces », si sage qu'elle paraisse, fera plus de mal que de bien, tant qu'elle ne s'équilibrera pas par l'adage complémentaire : « tu es plus fort que tu ne penses. » On ne doit pas, d'ailleurs on ne peut pas, « faire plus que force » ; cependant l'on ne progressera que si l'on exige de soi, *très graduellement*, de plus en plus. L'assouplissement, l'entraînement raisonnables, loin de nous épuiser, nous investissent de vigueur, de résistance plus grandes. De soi-même, comme d'autrui, on n'obtient davantage qu'en exigeant toujours plus. Un proverbe latin déclare qu'on acquiert des forces en marchant (vires acquirit eundo) ; alors qu'on en perdrait en dormant dix heures sur vingt-quatre.

L'examen de conscience requis par la 2e leçon doit être exécuté à chaque fin de mois. A chaque fois, le moment est venu de « serrer la vis » un peu plus, cette vis qui, se desserrant, laisserait s'installer tous les « vices ». Les mécaniciens savent bien la nécessité périodique du tourne-vis pour éviter des catastrophes.

Celui qui n'essaie pas, périodiquement, de faire un peu plus « que force » s'englue dans la routinière indolence. Dans le métier, comme dans un sport, il y a toujours possibilité de performance supérieure. Ne nous vexons pas en cas d'échec ; jurons-nous au contraire d'obtenir par cette initiative un progrès notable et notoire, en dépit de la difficulté affrontée. Une troupe qui ne se heurterait jamais à des obstacles divers et redoutables perdrait tout mordant, toute valeur non seulement offensive mais même défensive.

Certes oui. Nous ne sommes dignes de la paix juste que si nous sommes capables de la lutte vaillante. La situation de l'homme exige qu'il soit combattant. Le corps se débat contre l'esprit, l'esprit lutte contre le corps ; et c'est normal, et c'est salubre. L'économie d'effort serait dégénérescence et lâcheté. Le Pelmanisme est un *judo* grâce auquel l'individu ne craint personne, car il n'a pas peur de soi-même. Nos ancêtres Gaulois avaient ce courage, puisqu'ils ne redoutaient rien, sauf « que le ciel leur tombât sur la tête ».

Faites donc toujours un peu plus que vous n'avez envie de faire. Travaillez encore un peu, allez quelques centaines de mètres plus loin. La joie n'est pas mince qu'apporte l'effort physique réalisé de la sorte. Vous parviendrez, en outre, au niveau d'une certaine performance, et habituerez votre corps à ne plus ménager sa peine ; vous dominerez vos nerfs et éviterez la sensation pénible qu'ils peuvent provoquer avant même que l'acte difficile soit commencé.

Ce qui Sauve, c'est de Faire un Pas.

Rappelez-vous les pages de Saint-Exupéry racontant l'héroïque odyssée de son camarade Guillaumet, tombé dans les neiges de la Cordillère des Andes et se traînant les pieds gelés, pendant des jours et des nuits sans nourriture et sans feu, entre 5 et 6.000 mètres d'altitude. « Les Andes, en hiver, ne rendent point les hommes, disait-on. Votre camarade, si même il a survécu à la chute, n'a pas survécu à la nuit. La nuit, là-haut, quand elle passe sur l'homme, elle le change en glace. »

Retrouvé vivant après une semaine d'angoisse, Guillaumet déclara simplement :

« Je devinais la fin à beaucoup de signes... *Ce qui sauve, c'est de faire un pas. Encore un pas. C'est toujours le même pas qu'on recommence....* » Jusqu'au bout !

Les Conditions du Milieu.

5. La volonté se trouve facilitée ou compromise par le milieu, tant physique que social. La simplicité frugale et le confort amollissant agissent à l'inverse l'un de l'autre. Il y a des musiques déprimantes, d'autres exaltantes.

De même, une ambiance triste abat nos énergies, tandis qu'au contact de l'enthousiasme nous nous sentons élevé au-dessus de nous-même. Dans un milieu spirituel, des balourds mêmes ont quelque esprit, car une certaine contagion colporte les pensées, comme elle excite les sentiments.

Il est impossible que vous choisissiez toujours le milieu où vous devrez agir ; mais dégagez, dans votre entourage habituel ou momentané, des « raisons » d'éprouver plus de volonté. Cela devient facile si l'on se rend sensible aux « richesses » et aux « faiblesses » de ce milieu. Parmi des indolents, réagissez en observant les conséquences de leur indolence. Dans un milieu énergique, au lieu de chercher, par simple amour-propre, à découvrir chez les autres des défauts que vous ne possédez pas, admirez les effets de la fermeté ou du courage.

La Vertu de l'Habitude.

6. Pour devenir pleinement maître à la fois de son corps et de son esprit, il faut acquérir de bonnes habitudes.

Ce dernier mot désigne une activité très importante pour la formation de la volonté.

Une forte volonté est constituée par un groupe de bonnes habitudes fortement ancrées. Il importe surtout d'acquérir de bonnes habitudes générales, des *habitus*, suivant l'expression des psychologues contemporains. Alors que l'habitude ordinaire est un automatisme (écrire, compter, fumer), les *habitus* sont des dispositions durables dépendant de la direction générale qu'on a donnée à sa vie ; elles se traduisent par des inclinations. Ainsi le savant, ayant acquis certaines habitudes générales de penser, est beaucoup plus accessible à la valeur d'un raisonnement ; il décèle très vite une erreur de jugement, il se met plus facilement à l'étude. Adoptez certains *habitus*, le sentiment de l'honneur, le respect de la personne humaine, le choix de vos actes, la ténacité dans l'action... etc. Vous n'aurez plus alors à lutter sans cesse contre vous-même. La nonchalance deviendra contraire à votre nature. Vous ne vous laisserez plus guider par votre caprice. Discipliner sa volonté, c'est l'incliner dans une certaine direction en lui laissant pourtant toute liberté. Si, par exemple, vous acquérez l'habitude de respecter les valeurs spirituelles, d'aimer la droiture, vous n'aurez pas limité votre liberté ; vous aurez simplement adopté une attitude mentale efficiente et enrichissante.

Ne croyez pas cependant inutiles *les habitudes particulières* ; elles rendent automatiques certains actes et permettent d'entretenir une plus grande liberté d'esprit.

Ainsi prenez l'habitude de l'exactitude, afin de n'avoir aucun effort à faire lorsque vous aurez un rendez-vous, ou une tâche à terminer pour une date précise.

Habituez-vous encore à ne pas craindre de faire des démarches désagréables. Veillez-y : c'est une habitude particulière à adopter : il

suffit d'éviter de penser : « Cette démarche est bien ennuyeuse » et de se dire simplement, sans plus : « J'irai la faire samedi ».

Enfin, évitez de vous justifier par de mauvaises excuses, lorsque vous avez tort ; accoutumez-vous à reconnaître : « Je me suis trompé ». Cherchez alors d'où vient votre erreur. Ainsi, vous disciplinerez votre esprit subconscient.

Ne négligez pas non plus les habitudes particulières qui se traduisent par de simples *automatismes* : votre écriture appliquée, votre manière franche de serrer la main, votre démarche ferme...

Efforcez-vous de traduire par vos gestes ce que vous voulez être. Vous atteindrez à plus d'unité, à plus d'harmonie.

Ne croyez pas, surtout, que ces conseils doivent se limiter à la vie morale : il n'importe pas moins de contrôler la valeur de ses *habitudes professionnelles.* La pratique d'une activité apporte toujours un grand nombre d'habitudes qui renforcent et soulagent la volonté.

La valeur professionnelle d'un individu dépend bien souvent du nombre d'automatismes qu'il a su acquérir et qu'il continue à pratiquer. Ainsi une bonne secrétaire d'administration est « celle sur laquelle on peut compter », parce qu'on a l'assurance qu'elle a acquis d'excellents automatismes. On sait qu'elle accomplira sans erreur sa tâche, sans risque d'initiative inopportune ou d'oubli, parce qu'elle répétera — dans leur ordre précis — les gestes nécessaires à un certain travail.

Assurez-vous la force de l'habitude pour être, à votre poste, « quelqu'un sur qui l'on peut compter ». Respectez l'ordre établi des

automatismes indispensables afin que votre corps soulage votre esprit et vous permette de passer par simple association d'un geste à l'autre.

Mais il ne faut pas que l'économie d'effort intellectuel apportée par l'automatisme entraîne trop de rigidité et conduise à une routine aveugle. Il faut que l'attention reste — au moins au bord du subconscient — disponible. Considérez le conducteur expérimenté d'un autobus : il a fait souvent le même parcours, il opère donc sans calcul conscient tous les virages, mais son attention n'est pas totalement absente et le moindre élément nouveau ne peut le prendre au dépourvu : il est *en permanente expectative*, toujours prêt à *s'adapter*. L'employée de bureau qui libère son esprit par des classifications méthodiques doit, elle aussi, en rangeant ses dossiers, conserver une certaine « présence d'esprit » afin de s'assurer d'un coup d'œil, s'il s'agit de placer un dossier, que l'ordre établi n'a pas été perturbé. Elle doit conserver une *sensibilité au nouveau*.

Les habitudes ne doivent pas nous asservir à un pur automatisme. On conservera une disponibilité d'esprit indispensable, si l'on cherche surtout à adopter l'attitude générale qui convient, et si l'on ne se borne pas à superposer des habitudes particulières. Il est bon de se dire parfois : « Que ferait exactement *l'homme qu'il faut à la place qu'il faut*, s'il était à ma place ? » On aperçoit ainsi l'essentiel de la technique à acquérir et l'on situe chaque automatisme à sa vraie place. Faites cet effort, quel que soit votre poste, et vous constaterez vite que vous acquerrez dans votre domaine cet « œil du maître » prêt à apercevoir la moindre défaillance des automatismes que vous devez diriger et non subir.

Les habitudes acquises passivement sont donc généralement fâcheuses en tant qu'asservissantes.

Il s'agit ici des habitudes qu'on peut appeler des *manies* : ne pas pouvoir quitter son appartement sans vérifier trois fois que la fenêtre est bien fermée, ou remplir ses poches, son sac de mille objets hétéroclites.

Luttez contre votre passivité qui vous encouragerait à adopter sans réflexion les habitudes de votre ambiance, les gestes, les expressions de votre entourage.

La Résistance aux Mauvaises Habitudes.

7. Le plus pénible, mais le plus nécessaire, c'est de résister aux mauvaises habitudes par lesquelles on s'est laissé dominer.

En voici la technique :

Tout d'abord, **prendre l'attitude mentale requise** : on est bien décidé à se libérer. On se représente donc tous les inconvénients de la mauvaise habitude ; on stimule en soi le sentiment de honte. On s'en détache par la réflexion, réflexion qui doit être poussée jusqu'à engendrer le dégoût, sans toutefois conduire au pessimisme ou au désespoir. Rappelez-vous que le défaut, le vice ne traduit pas l'être tout entier, qu'il le trahit plutôt ; et que vous pouvez vous en délivrer.

Voyez ensuite à quelle catégorie appartient l'habitude :

1° **L'habitude pernicieuse est de celles qu'on ne peut pas remplacer par une bonne habitude.** Dans ce cas, plusieurs moyens sont efficaces :

a) *Procédé du blocage.* — Des désirs inavouables s'emparent-ils de votre esprit ? Lancez énergiquement, avec indignation, à mi-voix, si possible, le mot STOP ! en faisant

avec la main le geste de trancher (le fil de vos pensées). Profitez alors du répit accordé par le blocage pour reporter instantanément votre attention sur un sujet qui vous absorbe et réclame votre entière activité : musique, problème de géométrie, voire un autre souci.

b) *L'attention reportée sur autre chose* est, en effet, un moyen précieux d'éliminer les habitudes indésirables. Ne vous accordez pas le temps d'accueillir l'hôte fâcheux. Soyez actif. Et même, ne restez pas seul. Allez parler à quelqu'un.

c) *Un automatisme est remplacé par un autre automatisme, souvent temporairement.* Au fumeur invétéré dont nous avons parlé, conseillons l'habitude de sucer des bonbons ; ses lèvres et son palais ne resteront pas inactifs. On lui a donné quelque chose à faire, parce qu'on ne pourrait pas l'astreindre brusquement à l'immobilité. En fumant, les glandes ont pris l'habitude de saliver et cette activité inconsciente ne peut être, elle non plus, supprimée d'un coup.

Des médecins nous ont affirmé avoir guéri des fumeurs de leur déplorable passion en les obligeant à faire leurs propres cigarettes, ou en leur faisant garder à la bouche une cigarette non allumée, tandis qu'ils s'occupaient à autre chose. Au bout de quelque temps, l'inclination s'affaiblit ; parfois même la cigarette finit par inspirer du dégoût.

Quand le besoin physique est adroitement trompé par l'ingéniosité de l'esprit, il se crée *une habitude de résister* au besoin de fumer, et celle-ci tend à devenir à son tour automatique.

Cette observation vaut pour toutes les mauvaises habitudes. Au début, il faut lutter pour dire « Non » ; puis cette lutte devient inutile.

C'est ainsi que l'habitude économise l'effort. Grâce à elle, nous arrivons à faire tout ce que nous nous proposions d'accomplir ; et nous y réussissons mieux que si nous avions essayé d'en venir à bout par la seule volonté. L'habitude diminue notre dépense d'énergie.

d) Réduction graduelle de l'assujétissement à l'habitude : autre moyen de résister aux mauvaises habitudes.

Vous êtes grand fumeur, et votre médecin, après avoir ausculté vos poumons ou examiné votre vue, déclare: « Il faut absolument renoncer au tabac. » Par volonté, vous devez fumer une cigarette de moins chaque jour, pour arriver ainsi à zéro. Ce procédé convient à plus de gens que la cessation absolue et immédiate de fumer. C'est la suppression progressive d'une habitude mauvaise.

e) La fuite des occasions. Valable en toutes circonstances. On ne veut plus fumer ? Aucune cigarette chez soi; éviter le buraliste. On a des habitudes « solitaires » ? Ne pas s'enfermer dans sa chambre ; y rester seul le moins possible ; se coucher lorsqu'on tombe de sommeil. Couper les ponts.

2° **L'habitude pernicieuse est de celles que l'on peut remplacer.**

Dans ce cas, le moyen le plus efficace pour se débarrasser d'une mauvaise habitude c'est de commencer par en contracter une meilleure, car la vie humaine n'est faite que d'habitudes, bonnes, mauvaises ou indifférentes. On remplace une habitude par une autre — une mauvaise habitude par une bonne. C'est le vieux principe de vaincre le mal par le bien.

La Formation des Bonnes Habitudes.

8. Il n'y a rien à faire, remarquez-le, pour prendre de mauvaises habitudes : la négli-

gence, l'obéissance aveugle à nos instincts y pourvoient, ainsi que le mauvais exemple. Mais aucune habitude salutaire ne se contracte d'elle-même.

C'est pourquoi tant de gens nous objectent ce raisonnement spécieux : la volonté supposant un dressage des habitudes, il faudrait déjà posséder de la volonté pour en acquérir. Il y a là, semble-t-il, ce que les logiciens appellent un « cercle vicieux ». Sachons bien que la difficulté est plus apparente que réelle. Car chacun possède un certain fonds d'énergie. La volonté se constitue peu à peu, quand on organise de mieux en mieux son activité.

Ce n'est pas l'œuvre d'un jour, et le plus sûr moyen d'échouer serait de prétendre obtenir d'un coup de très grosses réformes. Vous progresserez vite si vous procédez lentement ; si vous avancez régulièrement ; si, chaque semaine, vous introduisez dans votre vie quelque amélioration (1). Un seul progrès à la fois, mais définitif. Ce sera simple, facile, et d'une importance que vous n'imaginez pas.

Comme on s'entraîne à l'effort, on apprend à avoir de la volonté.

Lorsqu'il s'agit de contracter une habitude, nous vous l'avons indiqué, deux cas peuvent se présenter :

1° Ou bien *il existe à cette place une habitude mauvaise* et il faut d'abord la déraciner. Vous commencez à vous en détacher par la réflexion et le dégoût. Ces premiers efforts ont pour effet d'amollir un peu le terrain, ce qui rend plus facile de saper peu à peu les fondements de l'édifice, selon la technique que nous avons expliquée pages 36 à 38.

(1) Indépendamment des améliorations de méthode, des procédés qui s'appliquent et se retiennent aisément.

Il ne faut surtout pas attendre que la terre se soit redurcie autour des emplacements libérés ; il faut, au contraire, profiter de ce que le terrain est meuble, assoupli, travaillé, pour y faire germer de bonnes habitudes. Le gain est double : d'abord une économie d'effort, celui de l'assouplissement de soi-même ; ensuite, l'on s'assure, en les remplaçant sur-le champ, contre le retour habituel des mauvaises habitudes.

2° Ou *la place est entièrement libre*, et il suffit, pour contracter l'habitude souhaitable, de faire une fois l'acte volontaire, puis de le répéter le plus souvent possible, de la même manière, donc avec méthode et en tenant compte des règles particulières qui le régissent.

Répéter l'acte qui doit donner naissance à l'habitude est souvent moins difficile que de l'exécuter la première fois, lorsqu'il contrecarre nos tendances et nos désirs.

En ce cas, certains psychologues, Bain, James préconisent **de se jeter à l'eau d'emblée** par une initiative vigoureuse et irrévocable. Mais un tel procédé ne convient qu'aux êtres énergiques. Avant de l'adopter, rendez-vous bien compte de vos forces, car l'échec initial pourrait vous décourager. Si vous doutez de votre capital d'énergie, procédez progressivement, car les succès du début sont d'une impérieuse nécessité. Chaque succès est, en outre, une source d'énergie pour les actes à venir.

Évidemment, on fait une économie d'effort, si l'on est capable de supporter une épreuve ardue, douloureuse ; car *un penchant, un désir meurent vite d'inanition quand on ne les nourrit plus.*

Dans les deux cas, ne manquez pas (comme indiqué précédemment) de renforcer vos

bons motifs d'agir et de vous placer dans des conditions favorables à la bonne habitude. Profitez surtout de toute suggestion émotionnelle orientée dans ce sens.

Enfin, *tant que l'habitude n'est pas ancrée en vous, ne souffrez pas d'exception* ; vos efforts passés pourraient être perdus ; et il vous serait peut-être très difficile de les fournir à nouveau. Sachez toutefois que le *deuxième manquement est plus grave que le premier* ; c'est le glissement le plus préjudiciable sur la pente du renoncement à l'effort. Il en entraîne beaucoup d'autres. Par conséquent, dès que vous avez commencé à poser l'acte initial de l'habitude, faites l'impossible pour ne pas lâcher. *Même sans ardeur, même assez mal,* répétez cet acte en temps voulu. Cramponnez-vous. Bientôt vous l'exécuterez mieux et sans peine.

Tout se passe comme si vous aviez à hisser un gros rocher sur un plan incliné. Il importe d'abord de ne pas lâcher prise, pour éviter que le poids ne retombe en arrière. Mais pour qu'il avance, il faut, en outre, donner une impulsion au moment opportun. Parfois cette impulsion pourra n'être que légère parce que vous la répéterez. Plus vous la répéterez, mieux cela vaudra. Ainsi des forces seront épargnées et le sommet sera atteint sans trop de peine.

Se Servir de Tous les Adjuvants.

9. Cela est inclus dans la règle qui consiste à proportionner l'effort à ses moyens :

a) conserver en soi un niveau minimum constant de tonus physique, éviter les dépressions nerveuses, les fatigues excessives, se garder apte à l'action ;

b) utiliser les lois de l'énergétique respiratoire et alimentaire ;

c) s'entraîner à concevoir des pensées promptes et précises, qui serrent de près la réalité ;

d) utiliser la force du sentiment, par exemple, le sentiment de la dignité personnelle, l'attraction du désir ;

e) maintenir ses pensées dans une direction constante : résister au rêve ou à la nouveauté.

L'établissement de l'emploi du temps, l'émulation avec autrui et avec soi-même, le désir de se valoriser, le procédé de la commande, l'autosuggestion sont des applications de ces prescriptions, des procédés qui facilitent la production de l'acte volontaire.

Emploi du Temps et Dressage de la Volonté.

10. Nous avons déjà dit dans la Leçon I qu'il faut *organiser son temps*. Au point de vue psychologique, c'est donner des béquilles à une volonté encore trop faible pour marcher seule. Répartir son temps selon un certain ordre oblige l'Étudiant à ne faire qu'une chose à la fois, donc à ne pas éparpiller sa volonté, à la concentrer, au contraire, tout entière sur un objet déterminé.

Au début, nous n'avons considéré *l'emploi du temps* que d'un point de vue purement matériel, pour la commodité. Ici nous vous prions de le considérer, en outre, comme un soutien de la volonté. Il faut, en changeant d'occupation, *vouloir* ce changement, non pas s'y soumettre d'une manière automatique ; il faut vouloir travailler tant de minutes à tel sujet, et tant de minutes à tel autre. Un bon Pelmaniste sait tirer parti de toutes les circonstances pour accroître son pouvoir de volonté par la formation d'habitudes utiles.

Du fait même que l'on emploie son temps de telle manière et non pas d'une autre, selon un système de répartition adopté de son plein gré, il s'ensuit que la durée des hésitations et des indécisions se trouve limitée. On veille à ne pas laisser s'établir entre une série d'actes et la suivante une période inactive de durée trop longue. On arrive alors à appliquer la volonté juste quand il faut, à ce qu'il faut, même si l'acte est désagréable, pénible, détesté.

Bien mieux, nous conseillons à l'Étudiant de classer, dans chaque section de son emploi du temps, les actes d'après la quantité de plaisir qu'ils lui représentent et de commencer, autant que possible, par ceux qui lui plaisent le moins. L'avantage de ce procédé est double : matériellement, le travail pénible étant fait le premier, il ne reste, à mesure qu'on se fatigue, que le travail plus facile ; psychologiquement, on a augmenté sa volonté parce qu'on a fait un ou plusieurs efforts suivis d'une victoire sur soi, sur ses dégoûts et sa paresse.

On établit ainsi une habitude contraire à la précédente : on a remplacé l'inertie par l'activité.

L'Émulation avec Autrui.

11. Après vous être étudié avec soin, comparez-vous aux autres. Pour former votre volonté, examinez celle d'autrui et dites-vous que si votre voisin a accompli tel ou tel acte qui vous paraît difficile ou admirable, il n'y a rien qui s'oppose à ce que vous réussissiez comme lui. *L'émulation* sera, pour le dressage de votre volonté, un excellent adjuvant ; elle vous permettra d'évaluer vos forces selon une mesure extérieure à vous, de préciser vos

points d'arrêt, et de pousser vos efforts dans un même sens afin d'égaler ceux d'entre vos collègues que vous regardiez d'abord comme supérieurs.

Mais prenez garde de ne pas confondre l'émulation avec la jalousie ou l'envie, qui sont des tendances mauvaises parce qu'elles sont négatives. Souvent même elles comportent un élément de méchanceté qui est absolument contraire aux principes du Pelmanisme et au progrès individuel.

Si un collègue ou un voisin a mieux fait que vous, mieux réussi dans son commerce ou sa carrière, vous ne devez pas l'envier et rester les bras croisés ; vous devez vous réjouir de son succès parce qu'il vous donne une leçon dont il ne tient qu'à vous de profiter. Étudiez ses manières d'être, la qualité de son intelligence et de sa volonté, le degré de son instruction technique et générale. Puis, mettez-vous au travail et tâchez de l'égaler.

C'est malheureusement un défaut trop répandu que la jalousie ou l'envie. Celui qui a un but, qui est vraiment énergique et plein de « bonne volonté », n'éprouve pas ces sentiments, car il a conscience de sa force et ne redoute pas celle d'autrui.

L'Émulation avec Soi-Même.

12. A l'émulation vis-à-vis d'autrui, on fera bien d'ajouter l'émulation vis-à-vis de soi-même. Son emploi est plus délicat et plus difficile, parce que l'on a toujours tendance, dans ce cas, à être indulgent. Il convient d'appliquer ici le procédé du « Spectateur Impartial ». Il consiste à se dédoubler, c'est-à-dire à imaginer un autre « moi », qui observe et juge le premier fraternellement, mais en toute équité.

A cet autre « moi » on expose ses hésitations, ses doutes, ses désirs, on lui soumet le bilan de ses efforts et de ses actions et on accepte ses jugements. Psychologiquement, ce procédé revient à s'ériger soi-même en tribunal à deux personnes.

Entendons-nous bien. Le repli sur nous-même s'impose pour que nous réfléchissions ; il devient désastreux s'il se prolonge, et produit un dédoublement fatal à la volonté. Ce n'est pas en se regardant vivre ou agir que l'on réalise ses desseins. La réflexion ne doit devenir ni dilettantisme, ni aboulie.

Si vous êtes timide, il faut qu'un « retour sur vous-même » vous apporte plus de confiance en vous. Cherchez, sans fausse humilité, à découvrir les progrès que vous avez faits. Mettez l'accent sur ce qui vous incite à progresser de nouveau. Aucune lamentation. Si l'échec se présente à votre esprit, dites-vous « Je vaux mieux que cela »; évoquez un succès. Si, au contraire, vous professez un optimisme chimérique, vous bornant à rêver vos efforts, évoquez vos échecs et fixez votre attention sur le souvenir vexatoire. Tout l'effort consiste en attention.

Le Désir de Se Valoriser.

13. Chaque être désire tirer le maximum de soi-même. Lorsqu'il n'arrive pas à réaliser ce désir, il y a toujours en lui quelque chose d'insatisfait et, parfois, d'amer. Il en veut au genre humain de ne pas avoir donné « sa mesure ».

Ce désir est sain : il correspond au besoin d'épanouissement de l'« élan vital » qui nous anime tous. De même qu'un animal de la jungle, enfermé dans une cage, souffre de ne pouvoir chercher librement la nourriture qu'on

lui offre, de même un homme n'aime pas dépendre des autres ; il aspire à courir sa chance par ses propres moyens. Et c'est dans cette activité qu'il trouve son meilleur équilibre physique et moral.

Ce désir est également raisonnable, et satisfait l'esprit qui n'arrive pas à se contenter de l'inachevé, de l'incomplet.

Retrouvez-le en vous-même. Que ce soit pour vous le début d'une nouvelle attitude.

Le Procédé de la Commande.

14. Il arrive souvent que l'on voudrait bien faire quelque chose, mais qu'on se représente l'acte dont il s'agit comme trop difficile ou trop fatigant. Un bon moyen détourné pour mettre en marche la volonté consiste alors à se faire imposer l'acte par le dehors. On connaît le cas de ce poète, aujourd'hui de l'Académie, qui, se sachant trop paresseux pour écrire, s'arrangea pour se faire commander ses poèmes ou ses livres par des revues ou des éditeurs. « Tout ce que j'ai écrit, dit-il un jour, m'a été commandé d'avance ; la prose comme les vers ; j'estime que si on ne m'avait rien commandé, je n'eusse jamais rien produit. »

Vous aussi, vous pouvez, — au moins pour commencer, — suggérer la « commande » ; vous pouvez proposer à votre patron telle tâche difficile ; vous pouvez, si vous êtes timide, prendre devant témoins l'engagement de parler en public ; vous pouvez faire le pari d'apprendre l'anglais en trois mois. Bref, les occasions ne manquent pas, dans la vie, où l'on peut se faire imposer un acte ou une série d'actes dont l'exécution exige un effort plus grand que ceux dont on a l'habitude.

C'est l'attitude contraire à celle du « moindre effort », si répandue, et si dangereuse parce qu'elle affaiblit graduellement la volonté. Mais il est entendu que le recours à la « commande » ne doit être que temporaire.

L'efficacité de ce procédé artificiel, si l'on en abusait, risquerait de diminuer en s'usant. Il sert, essentiellement, à nous permettre de prendre — ou de reprendre — le goût et le sens de l'effort volontaire. C'est un simple échelon vers l'acquisition de la volonté autonome et consciente. Nous devons viser à nous fortifier bientôt suffisamment pour n'avoir plus besoin de recourir à son aide.

La Volonté Pure.

15. De la volonté pratique, qui s'applique dans une direction et à un but déterminés, on peut distinguer la *Volonté pure*, qui n'apparaît souvent que comme un exercice sportif. Le fakir élève son bras au-dessus de sa tête et fait le vœu de ne plus jamais l'abaisser ; ou bien il ferme la main et jure de ne plus jamais l'ouvrir ; il y réussit. De tels actes semblent aux Européens inutiles et sots ; ils sont néanmoins une merveilleuse manifestation de la force de volonté, déployée pour exprimer une croyance religieuse. La volonté pure peut d'ailleurs accomplir de grandes choses ; quelques psychologues ont foi dans ce dressage.

Voici des exercices de volonté pure qui ne mettent en jeu directement ni pensées, ni sentiments, mais qui sont précieux en ce qu'ils contribuent à développer la maîtrise de soi et à calmer un tempérament nerveux. On se procure une boîte et cent morceaux de carton. Chaque jour, et pendant dix jours, on les sort de la boîte, puis on les replace, calmement, délibérément, sans hâte aucune, et un à un.

Voici les observations de quelqu'un qui s'est livré à cet exercice :

« Travail fort désagréable, fatigant et déprimant. Je le déteste. Il me donne le noir. Il m'est pénible parce qu'il va à l'encontre d'une de mes tendances naturelles : l'impétuosité. Je n'éprouve aucun plaisir à laisser tomber lentement et un à un les petits morceaux de papier. Il faut que je me surveille pour ne pas avoir de mouvement d'impatience et ne pas me presser. Je me suis fatigué et j'ai pris mal à la tête. Je me suis aperçu que ma raison s'égarait quelque peu. Un moment j'ai pris courage en me disant : Bientôt je le ferai avec plaisir. Je dois reconnaître que je me sens au bout de quelques jours ragaillardi mentalement, sinon physiquement. »

Une telle discipline, habituellement méprisée, serait trop ardue et trop monotone pour la majorité des gens ; quelques-uns pourtant s'en trouveront bien, car, pour certains, ce peut être le moyen de contracter une bonne habitude, utile dans d'autres directions, par exemple pour établir les fiches d'une bibliothèque et les classer méthodiquement. C'est de même que des mouvements de gymnastique fortifiant les muscles donnent la force qui rend capable de porter, de se défendre, etc.

Il n'est pas mauvais d'avoir parfois recours, pour exercer la volonté pure, à une discipline aussi sévère. Elle est d'autant plus nécessaire que la volonté pratique est plus faible. Elle vous rendra de grands services si vous êtes un paresseux invétéré, à qui le moindre effort répugne.

La Discipline de la Volonté et la Maîtrise de Soi.

16. Le développement de la volonté pure ne saurait cependant nous intéresser sous l'aspect

mystique qu'il a revêtu à travers l'histoire religieuse. Les états mystiques sont précédés habituellement par d'austères périodes de vie ascétique (ascèse, mot grec signifiant : genre de vie, exercice, entraînement).

Autant cet entraînement est précieux quand il vise à créer dans l'individu la domination sur ses sens et la purification de son cœur, autant il paraît inhumain dans certaines sectes lorsqu'il semble chercher la mortification comme un moyen d'accabler la personnalité, la douleur comme expiation du vouloir-vivre.

Certains ascètes infligent des souffrances cruelles et variées à leur corps et réfrènent durement les plus chères aspirations de leur cœur. Ils vont à l'encontre de leurs propres désirs de cent manières différentes pour acquérir une complète maîtrise d'eux-mêmes.

Mais, nous n'envisageons pas, nous Pelmanistes, une mortification systématique. Nous cherchons surtout à augmenter l'intelligence, la force de caractère, la puissance de chacun, de façon à promouvoir sa réussite dans la vie. Cependant, nous sommes pleinement d'accord avec la morale religieuse en proclamant qu'aucun progrès n'est possible sans une règle, donc sans un frein imposé à nos penchants naturels. Il faut être maître de soi dans une large mesure pour devenir un grand homme d'action comme pour devenir un saint, un apôtre. Il faut même être maître de soi rien que pour faire de son mieux l'humble travail quotidien.

On n'est pas maître de soi si l'on ne sait renoncer à bien des choses, ne fût-ce que pour exercer sa volonté.

Nous approuvons sur ce point Frédéric Nietzsche, bien qu'il soit un âpre ennemi des

« valeurs » chrétiennes, parce que, tout en croyant viser à une fin différente, il fait ici appel à la même méthode : « A la vieille intention de l'ascétisme, le « renoncement », je voudrais substituer ma propre intention « l'exaltation de la personnalité » par une *gymnastique de la volonté* ; par une période occasionnelle d'abstinence et de jeûne en tout genre, même en matière intellectuelle. Même maintenant, les gens ont à peine le courage de mettre en lumière le pouvoir naturel et la nécessité de l'ascétisme dans le dessein d'*éduquer la volonté.* »

Si des représentants de deux types de pensée aussi différents trouvent de la valeur à une culture formelle de la Volonté, le simple bon sens indique qu'il y a là quelque chose qui vaut la peine d'arrêter l'attention. Qu'est-ce donc qui peut servir dans cette éducation formelle de la volonté ? L'entraînement, *la gymnastique mentale.*

La Force de la Volonté où elle est Nécessaire.

17. *Mais il y a gymnastique et gymnastique* : si un homme se trace lui-même un plan d'action et se force à le suivre, nous appelons cela de la gymnastique ; il peut être cependant fort éloigné de la terrible sévérité qui forme la routine journalière d'un ascète ou d'un fakir. L'exercice est une méthode qui s'étend de la simple tentative pour vaincre un léger défaut jusqu'à l'entraînement progressif et complet du soldat qui se prépare au service actif. Toute discipline est un entraînement, mais il y a des entraînements qui dépassent leur but.

Un système d'exercices développant la volonté pure, convenablement exécutés,

apporte un gain réel, ne serait-ce que parce qu'il fortifie la volonté sur une base méthodique ; mais s'il est excessif, il tend à détruire l'âme, et c'est l'âme qui fait l'homme. Notre but ne doit pas être de développer n'importe quelle force, mais celle qui est nécessaire pour atteindre l'objet qu'on a en vue. Une gymnastique mentale qui ne tend pas à cultiver la personnalité peut être sublime ou absurde ; elle est extérieure aux préoccupations du Pelmanisme.

Le Manque de Persévérance.

18. L'éducation de la volonté se heurte encore à d'autres difficultés.

Il y a d'abord cette sorte de faiblesse de la volonté qui se manifeste par la cessation progressive de l'effort et de l'action après un début qui promettait merveille. Voyez cet homme d'affaires qui se lance dans une entreprise et n'a pas assez d'énergie pour la poursuivre ; cet étudiant qui commence l'étude d'une nouvelle langue, mais n'a pas le courage d'aller jusqu'au bout. Ce défaut de persévérance se guérit, mais non pas par la discipline formelle. Est-ce, par exemple, en poussant une chaise pendant cinq minutes autour d'une salle qu'ils fortifieront beaucoup leur volonté ? De tels moyens donnent en général de piètres résultats. Il vaut mieux chercher pourquoi la persévérance faiblit. Vous constaterez alors que votre intérêt s'émousse, que vous n'évoquez pas assez souvent les avantages matériels et moraux dont vous devez bénéficier.

Peut-être aussi vous permettez-vous de *rêver à des buts étrangers à celui que vous voulez atteindre. Grave erreur* ! Loin de vous complaire à accueillir sentiments et mobiles qui lui sont contraires ou même simplement

dissemblables, repoussez-les. Car, en dispersant votre attention et votre force affective, vous anémiez votre idée directrice et motrice. *C'est sur cette idée que vous devez rassembler toutes vos pensées tendant à l'action. L'effort d'attention, de concentration, est l'acte essentiel de la volonté ; et la persévérance est liée à la constance du jugement.*

Un peu plus tard, nous vous apprendrons à vous servir de l'autosuggestion.

L'Indécision.

19. Non moins répandue est l'irrésolution ou l'indécision. Elle consiste à peser si longtemps le pour et le contre d'une opinion à admettre ou à formuler, d'un acte à accomplir, que le *désir* d'être fixé ou d'agir s'émousse et qu'on reste au stade d'inertie. L'exemple classique de l'âne de Buridan ridiculise une faiblesse commune à combien d'hommes ! Sans doute on ne peut pas vivre dans une expectative continuelle, mais la somme du temps perdu en hésitations inutiles est considérable, même chez des individus qu'on croit énergiques.

Il faut se modifier progressivement : prendre l'habitude de se décider et d'*agir tout de suite*, d'abord dans de petites circonstances sans grande importance : choisir un plat au restaurant, une cravate, une étoffe, un parfum dans un magasin, telle ou telle direction pour une promenade. A chacun de dresser le tableau des cas quotidiens où il manifeste de l'indécision et de mettre dans la plaie le fer rouge, — quitte à commettre d'abord de petites erreurs Ainsi s'établira une *bonne habitude*, qui s'appliquera ensuite de proche en proche aux faits importants : choisir une carrière, exécuter les actes désagréables du

métier, tenir son courrier à jour, se marier, entreprendre un voyage d'affaires pénible, liquider une association inutile ou nuisible.

Allez du facile au difficile, du simple au complexe : vous arriverez bientôt à vous décider sans délai superflu dans toutes les circonstances, avec un risque minimum d'erreurs.

Car l'indécision a aussi pour effet d'obscurcir les idées, d'émousser les sentiments, qui perdent ainsi leur puissance active. Plus on hésite, moins on voit clair. L'habitude de la décision donne, au contraire, l'habitude concordante d'évaluer très vite et en pleine lumière les mobiles et les motifs d'action ; c'est ainsi qu'elle diminue les chances d'erreur. « Tout le monde peut se tromper », dit un dicton populaire ; mais celui qui se trompe le moins, c'est celui qui, avec un esprit net et une volonté ferme, décide le plus vite et le plus efficacement, pourvu toutefois qu'il en ait sagement délibéré.

Osez choisir et trancher !

L'Initiative.

20. L'*initiative* est à la fois état d'esprit et forme d'activité : elle est une manifestation de la volonté ; elle s'oppose à l'apathie, à la *routine*. La plupart de nos sentiments, de nos idées et de nos actes sont soumis, comme il a été dit ci-dessus, à l'influence du milieu et de l'habitude. Mais il se présente parfois, sinon souvent, des circonstances où nos tendances et nos actes ordinaires sont insuffisants parce que *vieillis* et inadaptés, alors qu'il faudrait des énergies jeunes et nouvelles. L'individu routinier ne fera pas l'effort d'invention et d'adaptation nécessaire ; mais celui qui a de l'initiative cherchera et trouvera une combinaison de sentiments, d'idées et d'actes qui

résoudra la difficulté ou le problème. Il *inaugurera* (*initium* signifie *commencement* en latin) un nouveau procédé d'activité.

Soit une administration qui fonctionne depuis vingt ans ; des circonstances interviennent qui obligent à en modifier la marche ; il faut donc élaborer un arrangement nouveau du personnel, du travail et des produits. Avoir de l'initiative consistera, dans ce cas, à inventer des cadres qui répondront à ces exigences nouvelles.

Or, tout évolue sans cesse : chacun doit prévoir que tout ne marchera pas toujours comme aujourd'hui, et contribuer, par son initiative, aux transformations *utiles*. Car encore ne faut-il pas proposer ou prendre des initiatives à tort et à travers. L'excès d'initiative est aussi redoutable que l'excès de routine et l'automatisme.

Qu'on nous comprenne bien : nous voulons réveiller les endormis ; mais non pas en faire des agités. Seulement, quand vous avez une idée qui, après mûre réflexion, et même après des essais personnels, vous paraît bonne et pratique, n'hésitez pas à la proposer à vos chefs, ou à en tenter l'application dans votre affaire. Limitez le risque, mais courez-le ; c'est à ce prix que s'obtient le progrès.

Si certaines initiatives entraînent de grands changements économiques et sociaux, d'autres ne déterminent que des modifications d'importance secondaire ; elles sont pourtant tout aussi nécessaires pour l'éducation de la volonté.

Font preuve d'initiative la dactylographe qui dispose avec goût et intelligence le texte qu'elle vient de sténographier ; la maîtresse de maison qui, obligée par des événements imprévus de gagner de la place, dispose mieux ses effets et ses meubles ; l'écrivain qui, par

suite de nécessités d'édition, remanie le texte, peut-être même le plan de son livre ; le médecin qui, en présence d'un cas urgent, réorganise aussitôt la distribution de ses visites et de ses consultations... L'initiative est nécessaire dans tous les métiers, dans toutes les professions et même dans toutes les circonstances de la vie, des plus petites aux plus grandes. Elle constitue une excellente gymnastique pour la volonté. Elle en est même le couronnement et Fr. Paulhan qualifie la volonté de « synthèse active et nouvelle ».

Les Trois Pas.

21. Revenons maintenant à l'analyse de la Volonté.

Nous avons montré qu'elle débute par la *délibération*, au cours de laquelle l'intelligence discute si elle fera exécuter, ou non, l'acte projeté, ainsi que les moyens de le réaliser. Nous avons conseillé de ne pas prolonger trop longtemps cette réflexion, qui risque de rendre la résolution impossible. Réfléchissez, puis décidez-vous. Mieux vaut se tromper que d'être indécis, car, ainsi, on peut profiter d'une erreur et l'on ne cultive pas l'impuissance. C'est dans l'acceptation de ce risque à courir que l'on reconnaît l'homme d'initiative et de courage, prêt à endosser des responsabilités.

Les trois pas décisifs, au cours de l'acte volontaire, sont donc :

La *Décision*, que nous venons d'étudier ;

L'*Effort*, déploiement de l'énergie pour réaliser l'acte décidé ;

Entre les deux, plus ou moins consciente, cette *Affirmation* : JE PEUX.

Sans la conviction que vous pouvez, vous n'entreprenez pas l'effort réalisateur, ou vous n'esquissez qu'une tentative insuffisante. De cet élément de confiance dépend le succès de l'acte volontaire — dans la mesure, bien entendu, où sa réussite est en notre pouvoir. Certes, il ne suffirait pas de se persuader qu'on peut prendre la lune entre ses dents, pour y réussir. Mais pour tout ce qui dépend de nous, il faut éprouver dans toute sa force cette conviction : JE PEUX, pour trouver en soi l'énergie de réalisation.

En quel Sens il faut Limiter ses Efforts.

22. Des esprits judicieux conseillent de commencer la rééducation du vouloir par le ferme propos de viser un but précis et un but pas trop ardu à obtenir.

D'autres, plus audacieux, estiment qu'il ne faut assigner d'avance aucune borne au réalisable, car le possible recule à mesure que l'on accroît ses forces et les ressources de son esprit.

Les uns et les autres ont raison, à des points de vue différents. Qu'un débutant ne s'accable pas en s'assignant un but actuellement presque inaccessible d'après les moyens dont il dispose. Mais « l'avenir n'est interdit à personne », et les plus débiles peuvent se ranger, plus tard, parmi les plus énergiques. Quand l'enthousiasme pour le progrès a été suscité, bien loin de le réprimer comme vain orgueil, entretenons-le, pourvu que l'effort persévérant justifie l'ambition grandissante.

Cette ardeur s'entretient à la fois par les résultats que l'on acquiert et par l'autosuggestion que l'on continue de pratiquer.

IV - LA SUGGESTION ET L'AUTOSUGGESTION DANS L'ÉDUCATION ET DANS LES AFFAIRES

Aux procédés généraux qui précèdent, on peut en ajouter un, particulièrement efficace : l'autosuggestion. Sans doute faudrait-il dire que l'autosuggestion se mêle aux autres procédés plutôt qu'elle ne s'y ajoute. Désir du succès, émulation, emploi du temps, autosuggestion se « compénètrent » continuellement, dans la production de l'acte volontaire. Si on les sépare, ce n'est que pour en faciliter l'étude, ou parce que l'un ou l'autre exerce une plus grande influence chez tel ou tel individu.

L'autosuggestion est la suggestion exercée par soi-même sur soi-même.

Qu'est-ce que la Suggestion ?

1. Dans le langage courant, on appelle *Suggestion* une idée, un désir, un acte qu'on vous a inspirés. Par exemple, ce Cours vous a aidé à formuler un plan de vie et vous a montré le meilleur moyen de le réaliser. Les résultats obtenus vous ont satisfait et, en causant avec un ami, vous lui « suggérez » de suivre votre exemple. Ayant foi en votre jugement, l'ami se rend à votre conseil. Il obéit à votre « suggestion ». Grâce aux recherches des psychologues, ce mot a d'ailleurs pris dans la terminologie scientifique, depuis une quarantaine d'années, un sens de plus en plus précis.

La subordination à l'effort d'autrui, pour vous persuader de croire ou d'exécuter telle ou telle chose, peut être profonde si les circonstances s'y prêtent. Un prisonnier anglais très instruit, le professeur Sefton Delmer, interné à Berlin, n'avait à sa disposition que des journaux allemands, d'après lesquels les armées anglaises étaient constamment battues : « Lorsqu'on vit ainsi dans une atmosphère de suggestion perpétuelle, dit-il, on finit par y succomber tôt ou tard. Le plus étonnant, c'est que cette influence s'exerce même sur les esprits qui en perçoivent la pression. »

Pour comprendre la nature et la valeur de la suggestion, rappelez-vous l'importance de l'automatisme psychologique. Nous pensons *pour agir* ; l'évocation d'une idée déclenche certaines attitudes. Toute idée est une force, non par elle-même, mais parce qu'elle éveille des tendances. Une idée qu'on nous communique par le langage, un geste, un acte, s'empare de notre conscience si elle ne reçoit pas de contradiction, et développe ses effets psychologiques et physiologiques. Elle suscite croyance, imagination, pensée, puis les réflexes moteurs de l'action. Il y a suggestion, amorce d'une habitude.

Vous pouvez imaginer déjà combien la connaissance de ce principe vous confère de ressources pour orienter votre conduite et même pour modifier, le cas échéant, jusqu'à votre caractère.

Les Diverses Sortes de Suggestion.

2. On peut distinguer des suggestions collectives, et d'autres qui s'exercent d'individu à individu. L'influence directe d'une personne sur une autre par le moyen du langage

ne constitue que la moitié des faits de suggestion ; l'autre moitié est représentée, d'une part, par toutes les influences inexprimées qui nous viennent de l'ambiance, fût-ce à notre insu ; et de l'autre, par l'emploi systématique des principes de la suggestion dans la médecine, dans l'éducation et dans les affaires. Pour envisager le sujet dans toute son ampleur, quant à la forme que les suggestions revêtent et aux objets sur lesquels elles s'exercent, il faut donc considérer tour à tour :

1° Les Suggestions Inexprimées : l'Imitation.

3. Peut-être ignorez-vous que dans la vie de chaque jour vous subissez, sous forme d'*imitation*, l'action de l'un des principes de la suggestion. Pourquoi, par exemple, ne vous habillez-vous pas comme les Français du XVII^e^ siècle, avec des habits de somptueuses couleurs ? Parce que vous attireriez trop l'attention. Il est plus simple et plus sûr de se vêtir comme les autres, d'un costume moderne. Dans l'ensemble, votre vêtement *doit* suivre la mode. Nous avons tendance à faire ce que nous suggèrent la grande majorité des gens par les exemples qu'ils nous donnent.

Nous avons même tendance à imiter les actions individuelles. Nous empêchons un enfant de jouer avec un petit camarade atteint de la danse de Saint-Guy, parce que nous savons que les enfants sont impressionnés par cette maladie nerveuse, et tendent à en reproduire les convulsions. Vous-même, si vous restez une demi-heure en compagnie d'un bègue, vous vous sentez enclin à bégayer. Le bâillement, le rire se communiquent aussi.

Une promenade sur les grands boulevards est une leçon de suggestion. Les employés qui ont dressé les étalages peuvent ne pas connaître la signification de ce mot ; ils n'en suivent pas moins les principes. L'élégante disposition des vitrines n'a qu'un but : suggérer aux passants d'entrer dans le magasin et de faire des achats immédiats.

Ces diverses suggestions se comprennent par la correspondance entre le « physique » et le « moral » : toutes les attitudes, toutes les expressions traduisent des états d'âme. Prendre conscience d'un état d'âme, c'est déjà l'imiter. A l'instinct d'imitation se superpose celui de sympathie. Il suffit que nous considérions un acte, un geste pour que notre corps *esquisse des mouvements*. Notez l'importance suggestive des images : la publicité en fait assez usage !

Entourez-vous donc des images qui traduisent les états d'âme que vous désirez avoir. Certains paysages donnent une impression de sérénité ; d'autres incitent à l'effort. Regardez en cherchant surtout à vous en imprégner.

Il y a aussi la valeur suggestive des visages ; certains vous apportent l'optimisme, d'autres le contraire ; certains vous incitent au compromis, étant à la fois intelligents et un peu lâches.

Lorsque vous résistez difficilement à une habitude néfaste, le visage énergique d'un de vos amis, ou même d'un homme aperçu par hasard, vous rendra tout à coup plus fort.

2° Les Suggestions Exprimées.

4. Une suggestion énoncée n'est pas très différente ; sa caractéristique est d'être personnelle, et par conséquent plus forte. Je puis regarder l'étalage des magasins, en admirer

les marchandises, penser à en acheter quelques-unes, et passer outre. Mais si un ami survient pendant que je regarde, il peut me pousser à faire une emplette, et la suggestion interne et silencieuse est mûrie et fortifiée par un appel extérieur et personnel. Cet exemple montre que, si puissante que soit l'influence du milieu, elle l'est rarement autant qu'un facteur humain direct.

Les boniments des marchands forains, les discours des avocats, des hommes politiques mettent aussi en œuvre la suggestion directe.

Nous attribuons un pouvoir quasi magique aux mots, aux formules. Ce qui n'est pas encore exprimé ne semble pas complètement réel ; ce qui a été formulé semble irrévocable. Vous-même attachez certainement plus de valeur à une résolution que vous prenez à haute voix, en une formule précise, que si vous ne faites que la penser. Il ne s'agit pas seulement du pouvoir des sons prononcés et entendus, mais plutôt de l'usage d'une *formule*, car vous pouvez ne pas la prononcer mais l'écrire : les mots ont en eux-mêmes un pouvoir moteur, d'autant plus grand qu'ils sont précis et concrets.

Ne négligeons pas non plus la puissance suggestive des œuvres d'art, de la musique, de la littérature.

3° Les Suggestions Médicales.

5. Si, matin et soir, vous vous répétez que vous êtes mal portant, si vous vous plaignez et prenez l'attitude d'un malade, vous augmentez les chances de vous affaiblir et de tomber malade réellement.

La même loi agit en sens contraire. Si, vous réveillant avec un léger mal de tête, vous vous levez cependant pour vous occuper de vos affaires, comme si vous étiez en parfaite santé,

le plus souvent vous « oublierez » votre malaise qui disparaîtra bientôt. Les médecins eux-mêmes, tenant compte de ces observations, ont été amenés à user de plus en plus largement de la suggestion.

L'action du moral sur le physique est immense. Si vous portez votre attention sur une partie de votre organisme, vous ne tardez pas à ressentir une sensation désagréable ; vous avez l'impression qu'il ne fonctionne pas normalement : suggestion fâcheuse.

Les suggestions médicales sont en grande partie basées sur le pouvoir de l'optimisme et du mépris de la maladie. Le malade ne doit pas penser à sa faiblesse physique. Si le cas est bénin, il agira comme si elle n'existait pas ; dans le cas contraire, il pensera à la santé que les prescriptions du médecin vont lui apporter.

La tension nerveuse produite par la crainte, l'oppression, disparaît alors et l'énergie ainsi disponible peut quelquefois suffire à vaincre le malaise.

Ces traitements sont surtout efficaces dans les maladies nerveuses et chez les êtres déprimés ou surmenés ; mais ils peuvent aussi avoir un excellent effet dans n'importe quelle maladie, car ils donnent une plus grande résistance.

Les médecins neurologues utilisent également la suggestion pour détruire certaines obsessions et même, dans le cas d'angoisses morbides, en aidant le malade à découvrir les raisons de son trouble. Il n'est pas nécessaire, d'ailleurs, que le sujet connaisse la cause de son angoisse ; il suffit qu'on lui suggère d'agir comme s'il n'avait pas « refoulé » un sentiment dont le souvenir, ou plutôt la persistance, agit à son insu. Nous verrons l'usage que l'on peut faire de cette suggestion des zones obscures de la conscience en étudiant le Subconscient. (XI[e] Leçon).

N.B. — Ne confondez pas la suggestion avec l'hypnotisme. Ce dernier exerce une influence sur le sujet en le privant de sa conscience et en suspendant sa volonté, ce que ne font ni la suggestion ni l'autosuggestion normales.

L'état hypnotique consiste en un sommeil artificiel et provoqué du dehors. La suggestion peut avoir une origine interne et ne dépend pas nécessairement du sommeil.

4° Les Suggestions Éducatives.

6. Les suggestions éducatives sont proches des suggestions médicales. Elles s'exercent dans deux directions : sur les autres, et ici la suggestion est un adjuvant pédagogique ; sur soi-même, et, dans ce cas, la suggestion prend le nom d'*autosuggestion*. Parents et maîtres ont avantage à influer sur les enfants réunis en groupe (suggestion collective) et à réserver l'influence directe pour les enfants d'une nature difficile. Ainsi ils éviteront l'abus des punitions. Ils obtiendront de meilleurs résultats dans les actes à accomplir. Ici aussi le positif est préférable au négatif : mieux vaut obtenir le consentement de l'enfant au bien, en lui suggérant qu'il le préfère, que de lui interdire le mal.

Les éducateurs emploient sans cesse la suggestion, profitant de l'autorité de leurs paroles sur les enfants. Aussi ne doivent-ils pas abuser de cette influence et *respecter la personnalité même des tout petits*. Des obsessions, des « complexes » de tous genres peuvent être provoqués par un usage abusif de la suggestion éducative.

Mais il n'y a pas à faire seulement l'éducation des autres ; il faut aussi faire la sienne. Les principes d'application sont les mêmes ; cependant l'autorité à laquelle vous êtes soumis

est *en vous* ; elle ne vous est pas imposée du dehors ; vous l'avez choisie de plein gré et vous lui obéissez bénévolement.

5° Les Suggestions dans les Affaires.

7. Elles sont de même nature que les suggestions médicales, qui assurent la santé, et que les suggestions éducatives, qui contribuent à la formation du caractère et de la culture générale ou spéciale. La suggestion développe la concentration de l'attention dans les affaires, pour les affaires. Nous avons déjà parlé de la suggestion exercée sur l'acheteur par un étalage ou par une opinion exprimée à haute voix. Ajoutons que la publicité agit, elle aussi, par suggestion. De même, un représentant de commerce doit agir sur autrui non seulement par la *persuasion*, qui est d'ordre logique, en exposant les mérites et les avantages de sa marchandise, mais aussi par l'influence de sa volonté de vendre et par la maîtrise supérieure de sa personnalité. Dans toute conversation d'affaires, la suggestion joue un rôle, plus ou moins important selon les cas, mais dont il faut toujours tenir compte, soit pour pousser ses avantages, soit pour se défendre. Dans ce cas, la suggestion est employée par le sujet lui-même (par autosuggestion) afin d'éliminer ses faiblesses (timidité, diminution de l'attention, etc.). Tout homme d'affaires, même d'intelligence à peine moyenne, peut éduquer son esprit en se suggérant que les difficultés avec lesquelles il est aux prises ne sont pas insurmontables, mais qu'il arrivera, au contraire, à en triompher ; et quand il aura acquis l'intime conviction qu'il le peut, il le pourra effectivement. Le principe scientifique est toujours le suivant : *Chaque pensée affirmée et réaffirmée tend à devenir une action.*

Qu'est-ce que l'Autosuggestion ?

8. Nous avons dit ci-dessus, à plusieurs reprises, que la suggestion peut être appliquée par le sujet lui-même. Cette *autosuggestion* est un phénomène complexe, dont l'Étudiant trouvera une analyse approfondie dans la Leçon XI, où nous traitons du *subconscient*. C'est en effet sur le subconscient qu'agit l'autosuggestion. Tout acte de volonté, pour se réaliser, nécessite: 1° un ordre donné à soi-même; vouloir, c'est savoir se commander ; 2° l'exécution de cet ordre ; le « moi » conscient délibère ; le « moi » subconscient reçoit les ordres et les exécute. Tel est le mécanisme de l'autosuggestion.

Ces explications préliminaires suffisent à l'Étudiant pour lui permettre de comprendre ce qui suit, où nous examinerons de préférence quelques modalités d'application de l'autosuggestion à divers domaines des affaires, étant bien entendu que les principes directeurs ainsi dégagés sont transposables aux autres domaines de la vie publique et privée.

L'Autosuggestion dans les Affaires.

9. Vous pensez peut-être que tout cela fait très bien sur le papier, mais ne peut être mis en pratique. N'en croyez rien : le Cours Pelman a pour objet d'être, avant tout, réalisable ; il ne vous engage à appliquer que des principes d'une utilité éprouvée. Écoutez plutôt l'anecdote suivante ; on en pourrait conter de semblables à propos des diverses professions.

Quelques hommes d'affaires, tous d'âge mûr, se trouvaient réunis à déjeuner et décrivaient leurs expériences. Après avoir entendu l'un des convives raconter comment il avait échoué

dans un de ses projets, le directeur des ventes d'un grand magasin s'écria : « Si vous me le permettez, je vais vous dire pourquoi vous n'avez pas réussi. C'est que vous n'êtes pas allé de l'avant avec confiance ; mais ne confondez pas cet état d'esprit avec la vanité ou la fanfaronnade.

« Laissez-moi vous rapporter un incident dont j'ai été témoin. Je vendais des marchandises depuis plus de vingt ans lorsque, pour la première fois, j'entendis parler des lois de la suggestion. Je commençai par en rire mais après avoir lu un livre qu'un de mes amis m'avait prêté, j'en vins à penser que cela méritait d'être pris en considération. J'étudiai soigneusement l'ouvrage et j'essayai d'en appliquer quelques principes. Je commençai ainsi : Chaque fois que je parvenais à me convaincre que la vente de mes marchandises à un certain acheteur n'était pas impossible, je me rendais toujours chez celui-ci avec le sentiment que j'avais déjà réussi à lui vendre ce que je voulais. Résultat ? Je vivais tout le jour dans une joyeuse expectative, ce qui me mettait en train et me permettait de tirer le meilleur parti possible de mes capacités. Toutes mes facultés étaient alertes, ma mémoire des détails était sur le « qui-vive », et j'apportais avec moi l'atmosphère de l'homme qui « peut ».

« J'avoue franchement qu'il m'est arrivé d'échouer ; mais j'avais alors la consolation de penser que je n'étais pour rien dans l'échec : il était dû aux circonstances. La semaine dernière, je dressai un plan de vente dont l'audace me donnait le vertige. Il me fallut quelque temps pour me convaincre que la chose était faisable. Alors, je me mis en devoir de l'exécuter. J'y réussis ; et, dans mon genre d'affaires, c'était bien la plus grosse opération qui eût jamais été tentée. Si vous comparez

ma manière d'agir actuelle avec celle d'il y a vingt ans, vous verrez de quel avantage la suggestion a été dans mon commerce.

Comment Pensait notre Vendeur.

10. « Pendant les premières années de mon métier de vendeur, je passai, en ce qui concerne la vente des marchandises, par les divers états d'esprit suivants :

(1) Je ne pense pas vendre de marchandises.

(2) Il se peut que j'en vende, mais je crains que non.

(3) Je crois que j'en vendrai.

(4) Je suis certain d'en vendre.

Maintenant, j'ai aboli les trois premiers états d'esprit. Je ne conserve que l'esprit de certitude, et je forme mes subordonnés à le cultiver .»

L'un des convives dit : « Mais à quoi vous sert d'être certain si, au plus profond du cœur, vous savez qu'il n'y a aucune certitude ? »

Le directeur des ventes sourit et répliqua :

« Vous êtes un homme pratique : parlons donc d'une manière pratique. Si l'un de vos employés vous affirme : « Je suis sûr de vendre ces marchandises » et qu'un autre vous avoue : « Je tâcherai de les vendre, mais je suis sûr que je n'y arriverai pas », auquel des deux donnerez-vous le travail ? Au premier, évidemment. Il se peut que le deuxième employé vous donne d'excellentes raisons pour vous démontrer qu'il ne se présentera pas d'acheteurs, mais une bonne éducation mentale lui prouverait qu'une vente, qui est un fait positif, ne peut jamais provenir d'une conviction néga-

tive. Sans doute, il est sincère, mais demandez-lui de se « suggérer » qu'il peut, et *d'agir comme s'il pouvait*, et voyez s'il ne réussit pas ! Dans tous les cas, il vendra beaucoup plus que s'il se met en route avec l'esprit plein du « Peut-être » ou du « Je ne peux pas ».

Son interlocuteur interrompit de nouveau :

« Tout cela a l'air assez vrai, mais il me semble que vous faites de votre deuxième employé une vivante contradiction. Je n'ai, parmi les miens, personne qui dise : « Je ne peux pas. » Si j'avais un tel employé, je le congédierais. Mais supposons un moment que j'en aie un et que je lui recommande d'avoir recours à l'autosuggestion. Il partira en campagne avec deux idées distinctes et contradictoires. Dans une partie de son cerveau, il aura la conviction qu'il ne vendra *probablement* pas mes marchandises, et dans l'autre, une conviction croissante qu'il les vendra. Pendant qu'il travaillera pour moi, il y aura donc une lutte constante en son esprit, entre le « je peux » et le « je ne peux pas », et on parierait dix contre un que l'idée négative l'emportera. Que fera un homme qui a en tête une telle contradiction ? »

Le directeur des ventes se frotta les mains joyeusement et reprit : « Cher Monsieur, il vous faut admettre qu'au cas où le résultat de la contradiction serait une victoire pour le « je peux », ce serait autant de gagné pour vous et pour l'homme. Par « Je peux », je veux dire : je peux des choses réellement possibles, la contradiction n'est donc qu'apparente. Il y a bien des choses qui nous paraissent si grandes, si lointaines, si difficiles, que nous nous croyons incapables de les atteindre ; et, quand nous disons « je peux », la contradiction dont vous parlez se présente ;

mais dans neuf cas sur dix, la victoire est pour le « je peux », et la grande chose qui nous effrayait se réalise, parce qu'elle est vraiment possible. Laissez-moi vous dire ceci : qu'un apprentissage dans l'art de vendre ne suffit pas à faire un bon vendeur. L'esprit a besoin d'être éduqué avant que la technique de la vente soit vraiment comprise. »

Il ressort de cette anecdote véridique que ce que nous pouvons appeler la « contradiction » inhérente à la suggestion est la croyance de l'individu à son infériorité en face d'une tâche à remplir. Le rôle de la suggestion consiste à rétablir l'équilibre au profit de la confiance en soi. Tout individu peut « s'entraîner » sur ce point en usant de la suggestion dans l'accomplissement d'actes possibles et déjà conçus comme probablement réalisables. Un premier succès augmente la croyance au pouvoir de la suggestion.

Ne vous laissez pas impressionner par une objection que vous pourriez vous faire à vous-même : « Comment, vous diriez-vous, éprouverais-je le moindre effet bienfaisant d'une suggestion dont je me sais être l'auteur ? Elle ne saurait me duper moi-même, car je ne suis pas qualifié pour avoir autorité sur moi. »

Eh bien ! c'est en quoi vous vous trompez. Le fait que nous imaginons nous-même les suggestions dont nous avons besoin ne leur retire pas leur faculté d'agir sur nous. A force de concentrer notre attention sur elles et de nous appliquer à les rendre opérantes, nous obtiendrons qu'elles tendent de plus en plus à s'exprimer dans nos actes. Et même, à mesure que nous en prendrons l'habitude, le passage de l'idée à la réalisation nous paraîtra plus facile et nécessitera, de notre part, une moindre dépense de temps.

Nous Vendons Tous Quelque Chose.

11. Le récit précédent fait naître bien d'autres réflexions, spécialement en tout homme qui doit gagner sa vie. Tout le monde vit en vendant quelque chose. Même l'homme qui ne « travaille » pas vend son capital à l'emprunteur pour obtenir des intérêts qui s'ajouteront au capital ; le médecin et l'avocat vendent leurs connaissances au public ; et les employés vendent leurs services à un patron. Naturellement, la marchandise varie à l'infini. Les denrées que débite un marchand de comestibles n'offrent aucun point de comparaison avec l'habileté du chirurgien dont les honoraires peuvent atteindre une fortune ; mais le même principe opère dans les deux cas : un individu vend et un autre achète. Vous savez ce que vous avez à vendre au public ou à un patron, et vous n'ignorez point que votre revenu annuel dépendra de la qualité de vos marchandises et de la manière dont vous les vendrez. L'auto-suggestion vous montre comment vous pouvez accroître la valeur de votre stock et vos procédés de vente. Elle vous découvre une vaste perspective de progrès dans toutes les directions ; elle abolit le craintif « je ne peux pas » et le remplace par l'énergique « je peux ».

La Confiance fait Vivre et Triompher.

12. « A cœur vaillant rien d'impossible » ; « Impossible n'est pas français », a-t-on dit, et la Guerre de 1914 a confirmé dans une large mesure ce fier adage.

Quand les généraux du Grand État-Major eurent à parer aux exigences d'une nouvelle méthode de guerre, alors que les armements nécessaires manquaient pour arrêter l'inva-

sion, ils ne diront pas : « Nous ne pouvons pas », mais « Nous pouvons ! » Lorsque les héros de Verdun durent se mesurer avec les Allemands, dix fois plus nombreux qu'eux, ils ne dirent pas : « Nous ne pouvons pas les empêcher de passer, » mais : « Nous pouvons », et ils purent ! Bernard Palissy éprouva avant de réussir, les échecs les plus décevants. Réduit au dénuement, il aurait été excusable de penser : « Je ne peux pas ». Mais il persista à penser : « Je peux » et parvint à fabriquer ces poteries qui ont de nos jours une valeur inestimable. Il reste aujourd'hui encore le type magnifique de l'inventeur tenace et confiant.

Il n'y a pas un seul des grands inventeurs qui ne soit passé par des alternatives de confiance et de désespoir, mais en qui le « je peux » n'ait fini par prendre le dessus.

Réponse au Sceptique : l'Autosuggestion n'est pas un Miracle, mais une Loi.

13. Certes, nous ne prétendons pas faire croire que tout homme peut réaliser n'importe quoi, pourvu qu'il soit convaincu du succès.

Loin de là ! Mais prenons votre cas : vous avez une ambition personnelle et vous cherchez à la satisfaire. Votre ami Georges travaille dur, lui aussi, pour réaliser la sienne ; mais, tandis qu'il va droit au succès, vous, malgré votre diligence, craignez à demi d'échouer. D'où vient cette différence entre vous ? De l'autosuggestion. Georges voit les obstacles aussi clairement que vous, mais chaque jour il se dit : « Je peux », tandis qu'au contraire vous doutez et dites : « Peut-être ne pourrai-je pas ».

Vous ne ralentissez pas vos efforts, mais le doute et la crainte entament un peu la force de votre résolution.

Si, matin et soir, vous vous répétez que vous ne pouvez pas exécuter tel acte, par exemple passer tel examen difficile, si vous vous plaignez à vos amis, si vous vous déprimez artificiellement, vous vous affaiblirez peu à peu et finirez en effet par échouer. Vous aurez raison, mais à votre propre détriment ! Vous avez donc besoin de constituer votre personnalité selon la méthode pelmaniste, car la même loi agit en sens contraire. Le matin en vous levant et le soir en vous couchant, persuadez-vous que vous avez *le pouvoir, la domination, la victoire.* Rappelez-vous que chaque pensée chargée de sentiment tend à devenir une action, et que des actions répétées se muent en habitudes. *Pensez au succès, rêvez au succès, croyez-y, parlez-en et agissez comme si vous l'aviez atteint,* — et voyez : le succès vient à vous ! Il n'y a là rien de miraculeux. C'est une vérité, une loi aussi vieille que le monde, que Talleyrand proclama en affirmant : « Rien ne réussit comme le succès ».

Le Succès est-il un But Méprisable ?

14. Peut-être avez-vous lu quelque part qu'il est vil de rechercher le succès. Quelle hypocrisie ! Un chef de gouvernement cherche à réussir dans la conduite des affaires de l'État. Le directeur d'un grand journal cherche à en augmenter l'influence sur le public. L'homme de lettres cherche à égaler ses prédécesseurs ; et le savant est avide de découvertes nouvelles. Chacun dans sa sphère recherche le *succès.* Et pourquoi non ? Rien de plus légitime.

Trop d'hommes pensent et agissent autrement ! Ils redoutent toujours un échec et

répètent souvent : « Ce que je craignais le plus m'est arrivé ». Ils étouffent délibérément tout espoir, tout stimulant pouvant favoriser l'acte libérateur, ou le laissent s'éteindre faute de l'entretenir. Ceux-là manquent de courage et de volonté, car il en faut pour envisager avec lucidité le but à atteindre, et persévérer jusqu'à la réussite.

La recherche du succès est, d'autre part, un désir qui engendre le dynamisme et, comme tel, est respectable. Nous dirons même qu'elle peut correspondre à un idéal, dans la mesure où elle ne satisfait pas seulement le désir de « briller », mais les aspirations les plus profondes, les plus humaines et le besoin de progresser.

Vous pouvez, d'ailleurs, prendre comme devise :

RÉUSSIR

AFIN DE MIEUX SERVIR

———

V. - POURQUOI L'ON ÉCHOUE DANS LA PRATIQUE DE L'AUTOSUGGESTION

1° Par Ignorance.

L'ignorance méconnaît le pouvoir des idées ou en fait mauvais usage.

1. Parfois des Étudiants nous écrivent : «J'ai essayé l'autosuggestion pour surmonter mes difficultés personnelles, mais je n'ai pas réussi. Pourquoi ? »

D'abord, il nous faut connaître ces difficultés. Supposons qu'un homme ait lu quelque part que pour obtenir sûrement l'objet de ses désirs — à condition que cet objet soit raisonnable et bon — il lui suffira de se le représenter mentalement avec intensité, et de le vouloir avec force. S'il manque de jugement, il désirera que sa publicité lui rapporte des bénéfices immédiats, ou que sa connaissance de l'anglais s'accroisse sur-le-champ, ou que le secret dont il cherche la clef lui soit soudain révélé ; il emploie l'autosuggestion pour précipiter l'accomplissement. Or, rien d'extraordinaire ne se produit !

La raison en est qu'il ne comprend pas la question. C'est sottise d'imaginer qu'on peut « autosuggestionner » plus de réponses à une annonce, ou savoir l'anglais en se bornant à répéter qu'on le sait, toute étude devenant ainsi superflue ; ou dévoiler quelque mystère en affirmant simplement l'existence d'une découverte scientifique, ou accomplir en cinq

ans un travail qui, dans les circonstances ordinaires, en exige dix ou quinze. Les choses n'arrivent pas ainsi.

Ce que l'homme peut faire, c'est se « suggérer » à lui-même que ses efforts seront plus féconds qu'ils ne l'ont été jusqu'ici ; et *cette suggestion convenablement exécutée amènera le succès.*

En somme, la suggestion augmente l'efficacité de notre pouvoir personnel, mais ne saurait s'y substituer ; elle ne peut nous éviter l'effort ; elle le facilite.

2° Par Paresse.

Car la paresse exclut la concentration sur une idée.

2. « Croire » ne dispense pas d'agir, mais permet d'agir avec efficacité. L'autosuggestion ne remplace pas le travail, mais elle le rend plus facile et plus productif. La pratique de l'autosuggestion ne crée pas de nouveaux pouvoirs de toutes pièces ; elle développe les capacités innées, comme le levain fait gonfler la pâte, jusqu'à ce que l'esprit ait atteint le développement dont il est susceptible. Il faut avoir une base de travail. Un individu n'ayant pas un vif sentiment de la beauté ne pourra jamais s'autosuggestionner assez pour devenir un artiste ; un autre, nullement doué pour les mathématiques, n'arrivera pas à s'attribuer par autosuggestion la faculté de comprendre le théorème des binômes sans presque l'étudier.

3° Par Précipitation.

La précipitation ne laisse pas à l'idée le temps nécessaire pour s'implanter dans l'esprit.

3. L'échec peut provenir simplement d'une trop grande hâte. Même lorsqu'il s'agit du

développement de la force de volonté, un Étudiant qui a renoncé à tout espoir aurait pu réussir s'il avait tenu bon un peu plus longtemps. Donnez-vous donc le délai qu'exige la loi de l'effort pour accomplir son œuvre. Laissez votre corps et votre esprit s'accoutumer à la nouvelle méthode. Souvenez-vous que toute conquête personnelle a des résultats d'une telle importance qu'un effort vigoureux et persévérant mérite d'être fait. La victoire est à celui qui tient jusqu'au « dernier quart d'heure ».

4° Par Scepticisme.

Le scepticisme doute et ergote là où il faudrait croire et entreprendre ; il produit négation et impuissance au lieu de réalisation.

4. Le doute nous soustrait à la loi de la suggestion positive et nous enrôle sous la bannière néfaste de la suggestion négative. Il y a des hommes et des femmes qui, par constitution, pourraient presque être classés selon l'éternel « *Oui* » et l'éternel « *Non* » de Carlyle. Ils sont prédisposés à dire « Oui » ou « Non » à la plupart des questions de la vie. On peut admettre que les gens du groupe « Non » ont rendu et rendent encore de grands services. Ils empêchent le reste du monde de croire que « la lune est faite de fromage vert », comme disent les Anglais, ou d'ajouter foi à d'autres absurdités. Pourtant, les événements les plus favorables semblent se presser autour des « Oui », et l'état d'esprit idéal devrait probablement être composé de deux tiers d'énergie affirmative pour un tiers de négative. Quoi qu'il en soit, l'histoire n'enregistre que les exploits des gens qui s'écrièrent : « Je peux ». Ceux qui dirent : « Je ne peux pas » n'étaient rien et le restèrent

Il advient toutefois qu'un effort sincère et judicieux ne permette pas d'obtenir les résultats désirés. De tels échecs se produisent souvent lorsqu'on applique l'autosuggestion à des désordres physiques ; et quoique ceux-ci appartiennent à l'art médical et soient, par conséquent, hors de notre ressort, on nous permettra de dire qu'avant d'atteindre au succès, il est nécessaire de rétablir sa santé afin de créer de nouvelles et fortes voies nerveuses du cerveau à la partie affectée du corps — ce qui exige du temps et de la patience. Avant de triompher, il faut réunir les divers facteurs du succès.

La Psychologie du " Je Peux ".

5. La raison pour laquelle le « Je peux » réussit et le « Je ne peux pas » échoue est simple. L'homme qui « peut » se forme une vive image mentale ; il se la représente si souvent, et avec une telle intensité de désir, qu'elle devient comme une part de son esprit, s'établit dans le plan subconscient, et influence ses pensées et ses actes, bien qu'il ne s'en rende pas compte. Chaque fonction est favorablement disposée à réaliser sans délai l'objet de cette image. Le « Je peux » n'est pas créateur au sens absolu du mot, mais il permet la pleine mise en valeur des capacités de l'individu. L'homme qui dit : « Je ne puis » n'a que des images d'impuissance, et toutes ses capacités souffrent de cette diminution d'énergie.

Le Succès est d'abord Mental.

6. Presque tous les échecs d'autosuggestion sont dus à l'emploi d'une méthode défectueuse. L'Étudiant considère surtout le *fait objectif*, et il s'attend à constater un changement dans les choses au lieu d'un accroissement de sa confiance mentale. Celui qui affirme : « Je ne tousse

pas », et peut à peine prononcer les mots à cause d'une violente quinte de toux, se convaincra rarement de la valeur de l'autosuggestion, et n'en convaincra pas davantage les autres ; surtout si, après avoir énoncé cette affirmation, il attend pour voir s'il toussera encore, suggérant ainsi directement — par le seul fait d'y penser — un retour du malaise.

L'idée de guérison doit d'abord exister *dans l'esprit* sous forme d'image mentale précise (1) et être ensuite revivifiée par des affirmations répétées, tandis qu'on s'occupe à autre chose (2) — précaution très importante parce qu'ainsi l'attention étant déviée sur un autre point, le subconscient peut élaborer librement les forces de résistance au mal. Le succès ne se réalise dans les faits que s'il s'est d'abord établi en nous-même.

Après avoir essuyé d'angoissants revers au printemps de 1918, les Alliés se décidèrent enfin à donner un commandement unique à leurs armées. Mais à qui le confier ? Les chefs de gouvernement rassemblés convoquèrent plusieurs généraux. Certains brossèrent un tableau minutieux de la situation militaire et conclurent à la nécessité de battre en retraite. Foch, de son côté, fit un tableau identique et conclut à la possibilité de la victoire par une prompte offensive. C'est lui qui fut choisi ; on sait la suite. Il avait une attitude mentale dominée par l'optimisme, par l'image de la victoire ; il voyait les faits aussi objectivement que les autres, mais il se voulait capable de les plier à ses fins. Et il réussit.

---

(1) Se voir en excellente santé.

(2) Exemple : « Je suis en excellente santé ».

Contemplez l'Image Mentale.

7. La pratique de l'autosuggestion se fonde essentiellement sur le principe suivant : *Contemplez l'image mentale* de l'acte à effectuer. On doit se représenter, se voir soi-même, avec vivacité et précision, accomplissant l'action nécessaire. Cette image pénétrera tout votre esprit, qui bientôt s'y trouvera adapté. L'image qui bénéficie de cette attention exclusive, ou du moins insistante, fera la conquête des parties obscures, mais très agissantes, de nous-même, et s'y implantera solidement. C'est ce que le lecteur comprendra mieux quand il connaîtra notre Leçon XI, sur le « Subconscient ».

De plus, s'il est vrai que toute idée — même passagère — est une force, une idée, sur laquelle l'esprit se concentre, peut prendre, elle aussi, une puissance décisive, irrésistible.

VI. - APPLICATIONS PRATIQUES DE L'AUTOSUGGESTION

1. Voyons maintenant comment utiliser ces données scientifiques et ces principes dans la vie pratique.

Vous répugnez, par paresse ou par timidité, à faire une chose ? Alors surveillez-vous ; au lieu de penser à la tentation, fortifiez votre esprit en l'arrêtant le plus souvent possible sur l'image de l'acte qui répondrait à votre intention profonde ; car l'esprit, dans son énergie inconsciente, fait le travail. Il accumule de la force pour atteindre le but que vous vous proposez, tandis que vous dormez ou vous livrez à vos occupations journalières. A l'œuvre ! Souvenez-vous qu'il vous faut créer l'image et la maintenir présente pendant que vous opérez la suggestion. Oubliez les obstacles autant que possible. Concentrez votre attention sur la vision de ce que vous voulez devenir, avoir ou faire. Choisissez vos moments les meilleurs, les plus calmes, et exprimez en vous-même ces affirmations avec vigueur et confiance.

Sommeil ou Réveil à Volonté.

2. Voici des cas typiques de l'influence des idées.

La faculté de dormir à volonté est un art précieux. Gladstone, en quittant la Chambre après d'importants débats, pouvait tout oublier par un sommeil immédiat. Napoléon, Joffre savaient dormir à volonté. Pensez à l'économie

d'énergie réalisée par un tel contrôle du sommeil. Comparez la force calme qu'il procure à l'agitation de l'homme qui cherche vainement à oublier les soucis du jour. L'un est le roi de sa vie consciente, l'autre en est l'esclave.

Le contrôle du sommeil, dont nous traiterons amplement dans la Leçon XI, quelquefois don naturel, peut s'acquérir. Il y a deux sortes de conditions à observer. D'abord le milieu physique ne doit présenter aucune cause d'incommodité et d'irritation, aucun bruit insolite. Qu'on fortifie ensuite l'esprit par une forte suggestion affirmative telle que « J'ai bien sommeil », « Je veux m'endormir », « Je dors debout »(1). Il conviendrait d'évoquer des images mentales représentant des états de sommeil, tout en respirant profondément et régulièrement. De prime abord, ces instructions vous paraîtront peut-être futiles ; vous aurez l'impression que leur exécution est vouée à l'échec, mais la persévérance amènera vite un tout autre état d'âme, et l'habitude du contrôle *commencera* à se former.

Rappelez-vous qu'*aucune habitude ne se forme immédiatement*. Le premier acte engendre l'habitude, mais il est nécessaire de l'accomplir plusieurs fois pour que s'établisse la tendance à le répéter automatiquement. Ne vous laissez donc pas décourager par quelques échecs. Persévérez.

La faculté inverse est de savoir se réveiller le matin à l'heure fixée la veille. Il importe de croire au succès et de rester calme, sinon la connaissance subconsciente que le réveil doit se faire à une certaine heure peut troubler votre

(1) En cas de bruit, on peut se procurer chez le pharmacien des boules de cire qu'on introduit dans les oreilles : elles amortissent considérablement les sons.

sommeil. Si tel était le résultat de vos essais, nous vous conseillerions de vous arrêter. Quelques personnes découvrent qu'en prenant la résolution de s'éveiller une fois à 6 heures du matin, elles n'y réussissent que trop bien. Comme le docteur Savage, le fameux spécialiste des maladies mentales, elles se réveillent pendant plusieurs jours à la même heure *sans l'avoir voulu* ! Voici l'analyse des résultats obtenus par un grand nombre d'Étudiants pelmanistes :

Beaucoup s'éveillèrent, soit dix minutes avant l'heure, soit dix minutes après, généralement après. Nous supposons que le réveille-matin imaginaire logé dans le cerveau sonna à temps, mais que quelques minutes s'écoulèrent avant que la conscience normale pût se rendre pleinement compte du fait. Quelques individus ayant décidé de se réveiller à 6 heures, ouvrirent les yeux à 4 heures, puis à 4 h. 30, enfin à 5 heures et à 5 h. 30. Ces réveils successifs étaient causés par la crainte de ne pas s'éveiller au moment voulu.

Leur Valeur Pratique.

3. Les deux facultés de s'endormir et de s'éveiller à volonté ont une grande valeur pratique en ce qui concerne la santé, l'énergie et la capacité de travail. C'est vraiment un grand avantage que de pouvoir dormir un quart d'heure lorsqu'on vient de finir une journée fatigante, et qu'on a devant soi une longue soirée de travail ; car les premières minutes de sommeil sont les plus réparatrices. Un Étudiant de l'Institut Pelman nous écrit : « Il m'est arrivé de surveiller des machines pendant deux ans... Je devais, entre autres occupations, remplir un réservoir d'huile et tourner le robinet lorsque le liquide était par-

venu à une hauteur déterminée. Un jour où je me sentais particulièrement somnolent (il m'arrivait souvent de travailler fort tard), je décidai de faire un somme. Je savais que la plus petite irrégularité dans le fonctionnement de la machine me réveillerait instantanément, mais comment saurais-je quand il faudrait fermer le robinet ? Je me risquai cependant à tenter l'aventure et je m'endormis. Eh bien ! je me réveillai presque à la seconde précise quoique je fusse *dans une autre salle*. Je continuai par la suite sans jamais m'oublier. »

Quelques Formules Utiles.

4. L'autosuggestion est pour vous un auxiliaire précieux chaque fois que vous voulez réaliser un progrès. A cet effet, créez-vous des formules optimistes et dynamiques, que vous répéterez plusieurs fois par jour, surtout lorsque votre effort se relâchera.

Etes-vous prêt à broyer du noir ? Dites-vous : « Je puis me faire l'avenir que je veux. J'ai de plus en plus de chance dans la vie. Les efforts me sont de plus en plus faciles. Je réussis de mieux en mieux. » Vous éprouvez-vous timide, lorsque vous avez une démarche à faire ? Affirmez-vous : « Je suis sûr de moi. Je suis chaque jour de plus en plus sûr de moi. » Bien entendu, vous vous préparez soigneusement et consentez les efforts voulus.

Il faut que dans tous les domaines où vous rencontrez des difficultés, vous arriviez à disposer, par autosuggestion, de votre attention : « Mon attention est à ma disposition. Mon attention se porte et se maintient aisément sur tous les sujets. J'ai de plus en plus de force d'attention. »

Lorsque vous vous sentez nerveux, crispé, prêt à ressasser un souci, prononcez seulement : « Je suis calme, de plus en plus calme. »

Dans l'état de veille, les mots doivent traduire par leurs sons et par le ton qu'on emploie, l'attitude d'esprit que l'on veut acquérir. Ainsi ils deviennent des idées-motrices et, par l'intermédiaire du subconscient, agissent sur le corps en lui donnant le comportement qu'ils dépeignent.

Ne Combattez pas le Mal Directement.

5. L'un des buts essentiels du Pelmanisme est de débarrasser l'Étudiant des défauts de caractère et des défaillances de travail qui compromettraient sa réussite. A cet effet, c'est surtout l'autosuggestion positive qui doit entrer en action. Après avoir une fois pour toutes compris le danger auquel nous exposent nos travers, il faut les prendre en aversion, n'y penser que pour trouver les moyens de les combattre. Ces moyens trouvés, on doit les appliquer sans plus jamais penser aux défauts à supprimer : il faut au contraire *ne fixer son esprit que sur les qualités à acquérir*. Pensez au bien, non pas au mal.

Prenez garde en effet que la lutte entretient et stimule l'adversaire, comme elle nous excite nous-même. La tactique la plus sûre, dès qu'elle est possible, est donc de *ne pas combattre le mal directement*, mais par l'acquisition de la qualité opposée au défaut considéré. On surmonte la peur par la pratique du courage, la paresse par l'habitude du travail.

Règles pour l'Emploi de l'Autosuggestion.

6. Règle générale :

Ne fixer son esprit que sur la notion des qualités à acquérir ; éliminer la représentation des défauts ; bannir le doute.

(1) L'autosuggestion doit toujours être *positive* ; elle ne doit s'accompagner d'aucune hésitation. Elle ne doit pas être la simple expression d'un désir, et ne porter que sur l'avenir. Ainsi, dès que vous êtes au lit, dites-vous à vous-même : « Ma mémoire s'améliore. Je puis me rappeler et je me rappelle. Demain, elle sera meilleure qu'elle n'est aujourd'hui. Demain, je me remémorerai aisément tout ce que je voudrai. » Répétez ces phrases et d'autres semblables jusqu'à ce que vous vous endormiez réellement. Si le sujet de la suggestion n'est pas la mémoire, mais la timidité, adaptez les affirmations en conséquence.

(2) La suggestion doit être accompagnée d'une conviction *sincère*. Il ne faut pas que vous doutiez des résultats. Si, malgré vos efforts, vous êtes tenté de discuter la valeur de l'autosuggestion, rassurez-vous par suggestion. Dites-vous : « De tels doutes sont absurdes et indignes de moi ». Malgré l'ardeur de la conviction, l'autosuggestion doit être pratiquée avec calme, dans la sérénité que donne la certitude absolue. N'employez pas de formules laissant place au doute.

(3) En pratiquant l'autosuggestion, l'esprit doit se concentrer sur la suggestion, et ne pas s'amuser à supputer les avantages qui en résulteront. Ces avantages doivent avoir été appréciés auparavant. Même si la formule devient mécanique, ayez toujours une image mentale nette et vive de ce que vous voulez obtenir.

La concentration ne doit pas être statique, mais ardente, dynamique.

(4) L'autosuggestion doit être pratiquée régulièrement. Il ne faut pas que la fatigue vous pousse à l'omettre. La périodicité est une loi de tout organisme : en réglant la dépense, elle diminue la consommation des forces ; et en engendrant l'habitude, elle assure la formation d'automatismes favorables à un rendement supérieur du travail suggestif. Continuez-la jusqu'au moment précis où vous vous endormez. Le temps le plus favorable est le premier sommeil, alors que la vie consciente commence à s'éteindre, qu'il ne subsiste plus qu'une conscience réduite, quasi végétative, qui facilite le remontage des automatismes organiques. Les pratiques suivantes aideront à assurer le succès de ce travail du demi-sommeil.

(5) S'il vous est possible de le faire, répétez les affirmations à haute voix.

(6) Renforcez l'autosuggestion en la répétant la nuit, si vous vous réveillez.

(7) Répétez-la de temps en temps pendant la journée, surtout aux moments les plus favorables, quand vous êtes le plus tranquille.

(8) Ne changez pas chaque soir le sujet de l'autosuggestion, mais gardez le même pendant plusieurs nuits successives. Ne le délaissez que lorsque vous avez obtenu un résultat positif. Vous pouvez alors en choisir un autre. Évitez toute concentration de pensée sur une difficulté qui vous inquiète, car de cette manière vous l'accentuez. Essayez de l'oublier après avoir employé l'autosuggestion. Pensez au succès.

Solution des Problèmes Complexes.

7. Des essais simples, vous pouvez passer à des essais complexes : par exemple. persuadez-vous que vous pouvez surmonter une difficulté comme d'assimiler les règles du calcul intégral ; ou vaincre l'entêtement de votre voisin qui refuse de vous vendre une boutique, même cher, et vous empêche ainsi de vous agrandir ; ou faire face à une situation financière pénible. Choisissez le problème qui vous paraît le plus ardu et, avant de vous endormir, suggérez-vous que vous pouvez le résoudre et que vous le résoudrez. Faites-le consciencieusement et pratiquez la méthode prescrite, en vous pénétrant de sa vérité et de ses avantages. Il n'y a pas d'aide plus effective pour la formation du caractère. De l'être faible que vous étiez, vous faites un homme. Votre défaut est peut-être la méfiance — le regard du blasé sur la vie — ; rien ne vous semble pur, rien ne vous paraît vrai, vous ne voyez partout qu'hypocrisie. Afin de vous débarrasser d'un tel état d'esprit, cultivez la générosité du caractère, en vous persuadant que vous possédez cette qualité, et en étouffant la tentation d'imputer des motifs intéressés ou méprisables à chaque homme que vous rencontrez. Nous l'avons déjà dit, mais nous ne le répéterons jamais trop : *Ne combattez pas le mal directement.*

On a inventé, pour faire l'éducation de la volonté, certains exercices déterminés. Ils ne nous semblent pas pourtant très efficaces. Il paraît préférable que l'Étudiant fasse d'abord les efforts qui lui seront utiles. Mieux que personne, il connaît ses faiblesses ; qu'il essaie donc de les vaincre en mettant en pratique les préceptes exposés dans cette Leçon. Surtout qu'il ne se « crispe » pas dans l'effort. Qu'il le fasse avec calme, avec la certitude de parvenir à se réformer.

Mobilisez Toutes vos Puissances.

Un aviateur blessé en plein vol s'était, en tombant de son appareil, brisé la colonne vertébrale. Il fut ramassé inanimé dans un champ et emmené d'hôpital en hôpital à l'arrière. Il était complètement paralysé, mais gardait intactes sa lucidité et son énergie. Grâce à elles, il put organiser la convergence de toutes ses facultés mentales vers un seul but : retrouver la liberté, au moins partielle, de ses mouvements. Il fit placer devant lui une reproduction de la Victoire de Samothrace, dont le merveilleux élan emportait son imagination jusqu'aux cimes de l'espoir et de la confiance. Il acheta les disques de la 3e Symphonie de Beethoven, « l'Héroïque », et s'exalta de ses rythmes. Après des mois de lutte et d'efforts impuissants, il s'aperçut un jour qu'il pouvait provoquer un léger frémissement sous l'épiderme d'un orteil. A partir de là, il tenta de gagner sur ses muscles et ses nerfs inertes, et de leur imposer sa volonté, millimètre par millimètre *durant des années.* Il put, enfin, appuyé sur deux cannes, se tenir debout, puis marcher. C'était une prodigieuse victoire de la volonté, qui rendit en partie à Jacques d'Arnoux l'usage de ses membres et nous valut ce livre admirable, qui mérite bien son titre : « Paroles d'un revenant ». Quel exemple ! Il ne faut jamais désespérer de soi. En faisant appel à ce qui subsiste de vivant et de sain dans notre corps et dans notre âme, on peut amener à force de courage et de persévérance des sortes de résurrection.

Les Questions qu'On Doit se Poser.

8. Si vous éprouvez des difficultés à exercer votre volonté, vous trouverez le remède dans les pages précédentes et dans les exercices qui

vont suivre. Quelquefois, cependant, il est difficile d'identifier un défaut personnel d'après sa description verbale. En pareil cas nous recommandons le procédé suivant. Répondez à chaque question posée ci-dessous, non pour nous, mais pour vous-même, afin de vous bien comprendre :

(*a*) M'est-il difficile de *me décider* à m'améliorer d'une certaine manière ? Pourquoi ?

(*b*) Quelle est donc la difficulté que j'éprouve à *exécuter* cette décision ?

Ce sont là les principales questions : en voici d'autres secondaires :

(*c*) Un échec occasionnel me décourage-t-il trop et me pousse-t-il au désespoir ?

(*d*) Ai-je bien compris que la volonté ne peut se développer que par une éducation progressive et non par un miracle soudain ?

(*e*) Suis-je réellement déterminé à vaincre ?

Faites attentivement cet examen de conscience. Il vous permettra de ne pas vous illusionner sur votre propre valeur. Et c'est là un des premiers pas vers la réalisation de votre personnalité.

VII. - COMMENT RÉALISER

La Réalisation, Épanouissement du Vouloir.

1. Nous avons étudié les diverses phases de l'acte volontaire : on éprouve de l'*intérêt*, besoin ou désir : part du sentiment — on forme un *projet* : part de l'intelligence — on prend une *décision*, et voici la volonté proprement dite. Mais la volonté reste frêle et précaire, si on ne l'organise pas en une forte discipline, et elle risque de demeurer velléitaire, si l'on ignore les moyens de l'action effective et féconde. Il est encore vain de vouloir, si l'on ne sait pas réaliser.

Nécessité d'Acquérir une Discipline.

2. Nous avons signalé ci-dessus, à propos de la formation de bonnes habitudes, pages 38-43, la nécessité pour chacun de nous d'organiser son activité. Cette organisation est d'abord négative, ensuite positive.

Nous appelons *organisation négative* le fait qu'une vie bien réglée doit tendre à ne renfermer aucune place pour la dissipation ou même la dispersion. Non que nous prétendions exclure toute fantaisie, mais celle-ci n'est admissible que dans certaines limites et à condition de ne pas nuire à l'orientation normale du travail.

Cette organisation négative est une sorte de

cadre isolant notre activité de tout ce qui pourrait la dévoyer.

Exemples. — J'ai orienté ma carrière dans tel sens. Je ne m'en départirai pas. Je pourrai infléchir ma route vers une direction ou une autre, selon les circonstances, mais mon but principal ne sera jamais oublié ni méconnu. Sa pensée sera pour moi comme la boussole du navigateur, qui en tous les cas lui montre où est le Nord.

J'aurai un ou plusieurs buts secondaires. Mais ils ne devront, sous aucun prétexte, contredire mon but essentiel. Il faudra même, autant que possible, qu'ils y contribuent. C'est ainsi que la culture générale de la personnalité, quoiqu'elle doive être entreprise et poursuivie indépendamment de l'adaptation à la profession, doit parfaire notre efficience professionnelle.

Voici maintenant l'*organisation positive*. Ce sera l'utilisation de notre temps, disposé en vue du meilleur rendement.

Prenez deux feuilles de papier. Sur l'une, énumérez l'essentiel de vos obligations quotidiennes, avec l'indication des heures les plus favorables : ce sera la feuille de route pour l'homme idéal que vous aspirez à devenir. Sur l'autre, dressez sincèrement le bilan de ce que vous faites, en réalité, chaque jour : ce sera la feuille de l'homme que vous êtes.

Sans vous accabler du contraste entre ces deux horaires, l'un fictif, mais très souhaitable, l'autre authentique, mais trop réel, prenez le parti de faire passer, pendant chacune des semaines qui vont venir d'ici deux mois, quelque progrès pratique de la feuille 1 sur la feuille 2. Gardez-vous surtout de prétendre à trop de progrès en même temps. Incorporez-en

un ou deux chaque jour, à votre façon d'agir, et vous pourrez être fier de vous-même.

Il n'y a rien de plus dans l'acquisition d'une *discipline*, chose tout à fait indispensable, bien que le mot qui la désigne nous épouvante et nous répugne. Oubliez le mot, mais observez le précepte, et vous vous en trouverez bien. Non seulement l'existence n'en sera pas pour vous plus pénible, mais elle vous procurera beaucoup plus de satisfactions ; autrement dit vous serez plus heureux. Vous pourrez encore vous rendre cet hommage, que vous êtes l'artisan de votre progrès.

Velléité ou Volonté ?

3. Quand votre emploi du temps quotidien est vraiment conçu selon les buts, proches ou lointains, que vous visez, vous risquez beaucoup moins de défaillir. Même si, comme tant de personnes, vous êtes sujet à des alternances d'enthousiasme et de dépression, vos mauvais jours ne vous jetteront pas aussi bas que naguère : la régularisation du travail entraîne une certaine régularisation de l'humeur.

En organisant votre temps, vous avez adopté des habitudes d'efficience qui ne vous trahiront pas.

Rien ne vous empêche désormais d'exécuter. Celui qui se désintéresse de la réalisation de ses desseins n'a pas vraiment *voulu*. Si vous voulez, vous exigez l'objet ou le but que vous avez visé. Mais il faut apprendre à exécuter, comme vous avez appris à vouloir. C'est à vous faciliter cet apprentissage que tendront nos derniers conseils.

Les Questions Pratiques.

4. Les questions pratiques ne sont pas de ces problèmes que résout la réflexion scientifique, une fois pour toutes ; ce sont des difficultés que l'on tranche ou que l'on surmonte par l'action. L'intelligence y joue un grand rôle, mais non pas le seul rôle.

L'étude de la question, préalable au déclenchement de l'activité, peut et doit se faire avec le concours des spécialistes, plus aptes que le premier venu à nous indiquer les solutions conformes à nos intérêts. S'agit-il de défendre votre santé contre les maladies ? vous recourez à un médecin. De sortir sans trop de dommage d'un procès ou d'une difficulté juridique, fiscale, administrative ? vous prenez avis d'un juriste, d'un expert. Voulez-vous entretenir en bon état des bâtiments ? vous consultez un architecte. Cherchez-vous à discerner dans quelle voie vous dirigeriez utilement vos enfants ? un orienteur professionnel est prêt à vous conseiller. Utilisez les ressources que ces techniciens mettent à votre disposition, mais ne croyez pas que vous soyez dispensé de réfléchir par vous-même. Personne n'est aussi compétent que vous pour établir quel régime convient à votre santé, quel plaidoyer doit être présenté devant un tribunal. Renseignez-vous, mais à vous de décider. Personne ne saurait vouloir pour vous ; si d'ailleurs c'était possible, ce serait le plus souvent désastreux pour vos intérêts.

Prendre Parti.

5. N'ayez pas trop peur de vous tromper. Il est impossible de concilier les avantages des deux solutions contraires entre lesquelles, sans doute, vous hésitez. Mais choisissez la moins onéreuse, celle qui charge le moins l'avenir.

Sachez bien que vous encourez certains risques, mais n'appréhendez pas à l'excès ce saut dans l'inconnu. Toujours l'action vous engage ; qui ne risque rien n'a rien.

En outre, l'action est un précieux régulateur de notre énergie, elle nous rattache au monde extérieur et relie plus fortement les uns aux autres les états successifs de notre vie consciente, en même temps qu'elle oblige notre subconscient à fournir un effort suffisant en vue de notre adaptation à la réalité. C'est donc un des moyens les plus efficaces que puisse employer la nature pour nous préserver des troubles nerveux (neurasthénie, psychasthénie, etc.) : la plupart de ces phénomènes pathologiques, malheureusement si fréquents à notre époque, proviennent d'un affaiblissement ou d'une altération de ce que P. Janet appelle « la fonction du réel ».

Une fois votre choix décidé, n'encombrez jamais votre esprit de craintes ni de regrets. Que vous ayez bien ou mal agi, vous ne sauriez revenir en arrière ; mais sans aucun doute, si vous vous laissez accabler, vous aggraverez la difficulté devant laquelle vous voici placé.

Dites-vous, au contraire, que la plus pénible expérience vous doit un enseignement précieux. Refusez d'avoir peiné sans résultat. Tournez à bien, si l'on peut dire, de quelque façon, votre mésaventure. Il y a des gens qui ont beaucoup plus bénéficié d'un échec que d'une chance passable.

Pas de Solutions Définitives, mais Pas de Solutions Verbales.

6. Rares sont les solutions pratiques d'un caractère définitif. Le plus souvent une mesure provisoire, ou une entente par compromis temporaire, est plus sage, et laisse ouvertes des

possibilités d'avenir. Une cote mal taillée vaut mieux, souvent, qu'un procès gagné. N'ayez pas trop d'illusions sur les solutions de droit ; la législation, la jurisprudence donnent à la malveillance tant de ressources qu'on n'est vraiment protégé que par sa lucidité de jugement et par son courage dans la décision. Nous ne prétendons pas qu'un texte de loi n'ait pas sa valeur, mais nous constatons que, dans tous les milieux, un contrat ne reste respecté que s'il a été et demeure consenti par les contractants. Si vous voyez loin, si vous aimez à promouvoir vos intérêts, ne vous souciez pas moins de l'opinion des gens avec qui vous traitez que de la formule d'accord. Ceux qui font triompher leurs desseins sont ceux qui savent comprendre et manier autrui.

Méfiez-vous des solutions qui ne vous donnent satisfaction que verbalement et ne vous apportent aucun résultat tangible. Les choses sont malaisées à transformer, mais il est facile d'abuser des mots, leur sens étant fort élastique. Combien de gens habiles se servent du langage pour cacher la réalité !

Les solutions satisfaisantes, vous les reconnaîtrez à l'équilibre qu'elles introduiront, pour quelque temps au moins, dans votre personnalité ainsi que dans vos intérêts. Vous les reconnaîtrez aussi aux facilités qu'elles vous donneront pour pousser plus loin vos réussites.

Les Moyens de Faire Aboutir vos Projets.

7. Mais comment, direz-vous, faire aboutir mes projets ?

a) Pensez-y sans cesse, non avec la lourde obsession d'une hantise accablante, mais avec l'allégresse d'un espoir, avec la foi dans le succès. Que toutes vos idées, toutes vos actions tendent à la réalisation de vos projets et vous en rapprochent.

b) Acquérez une à une les conditions de leur réalisation. Imitez la stratégie qui fait tomber une place forte : on intercepte ses voies d'approvisionnement, on l'encercle, on la tient enfin sous son feu. Elle tombe comme un fruit mûr. Engrenez votre action dans le rythme des choses ou des événements : le temps alors travaillera pour vous.

c) Disposez l'emploi de votre activité selon les buts que vous visez. Les deux tiers, par exemple, en vue des fins les plus proches ; un tiers pour la préparation de vos ambitions les plus lointaines. C'est une grave erreur que d'ajourner... aux calendes grecques l'effort vers nos buts éloignés, comme s'il fallait d'abord se borner à l'acquisition des plus proches ; car c'est selon nos visées les plus décisives que nous attaquons les problèmes du jour ou du lendemain. Perdre de vue nos fins dernières, nous mettrait dans la situation d'un navigateur privé de boussole.

Ne vous Étonnez pas si vos Buts Changent d'Aspect.

8. Avez-vous jamais fait des courses en montagne ? Vous vous serez aperçu que l'endroit pris pour terme de votre promenade change à mesure que vous vous en rapprochez. Souvent il paraît moins pittoresque de près que de loin ; en revanche, s'il s'agit d'un point élevé, la vue s'étend de là plus que partout ailleurs. De même la perspective sous laquelle nous apparaissent nos buts varie le long de leur poursuite ; plus d'un homme s'écrie, en arrivant au terme de son effort : ce n'est pas cela que j'ai voulu ! Une telle impression est inévitable, ne fût-ce que parce que nous-même avons profondément évolué au cours de notre carrière. S'il en était autrement, l'expérience ne nous apprendrait rien ; or elle a infiniment à

nous enseigner. « Une belle vie, c'est une pensée de jeunesse réalisée dans l'âge mûr. » Votre ambition foncière doit être restée la même, mais vous devez avoir beaucoup appris, révisé maintes fois vos jugements, vos opinions, vos directives.

Brûlez vos Vaisseaux !

9. Ce long effort, à travers périls et difficultés, requiert une tenace persévérance. L'homme déterminé à vaincre s'assure contre ses propres défaillances. Après avoir nettement aperçu la solution désirable, et choisi soigneusement les moyens à employer, il refuse d'admettre qu'il puisse être vaincu ; délibérément il s'engage assez pour qu'il lui soit impossible de reculer. On appelle cela « couper les ponts » derrière soi, ou « brûler ses vaisseaux ». Cela vous rend généralement invincible, parce que vous êtes dans l'obligation absolue de vaincre. Extirpez de vous toute hésitation, toute faiblesse par un tel moyen. Vous pourrez en concevoir une légitime fierté, même si vous échouez ; mais il y a tout à parier que vous n'échouerez pas, pourvu que votre lucidité d'esprit et votre force de caractère soient égales à votre détermination.

On Fait sa Chance.

10. Une belle réussite ne dépend pas entièrement de nous. On peut l'avoir maintes fois méritée et ne rencontrer qu'un succès moyen, parfois une suite d'échecs, car des facteurs indépendants de notre action et imprévisibles risquent de nous contrecarrer. N'empêche qu'un succès en suscite d'autres, et que la fortune, quoique fantaisiste, favorise celui qui s'est aidé lui-même. On dirait qu'il la séduit et qu'elle se plaît à lui faire hommage de ses dons. Personne n'a autant cru à son étoile que tel ou tel de ceux qui savaient le mieux créer leur destin.

PAS DE DÉFAILLANCES !

1. Ne dites pas : « Ma volonté est faible. » Dites : « Elle est forte ». C'est le moyen de la fortifier.

2. Ne croyez pas que vous créerez une volonté forte simplement en le « voulant » avec force. Ayez de bonnes pensées et de bons sentiments, et la Volonté « viendra ».

3. Ne pensez pas que l'homme violent ait de la volonté. Il n'en a pas assez pour se dominer.

4. Ne craignez pas d'échouer. Dites : « Je peux », et vous pourrez.

5. Ne ressassez pas vos anxiétés à l'égard de l'avenir. C'est ainsi qu'elles deviennent des géants prêts à vous terrasser.

6. *Ne redoutez ni les gens, ni les choses aussi longtemps que vous « voudrez » ce qui est bien, et que vous le ferez.*

A L'ŒUVRE !

1. Comprenez bien que chercher à devenir maître de soi, c'est remplir un devoir envers soi-même.

2. Ayez sans cesse présente à l'esprit l'idée de la synthèse psychique : la Pensée, le Sentiment et la Volonté travaillant en parfaite harmonie. Si la Pensée et le Sentiment sont de bonne qualité, la Volonté le sera aussi.

3. Regardez en face toutes les difficultés : un effort courageux vous emporte au delà des premières tranchées de l'ennemi, et la persévérance vous permet de vous emparer des positions fortifiées.

4. Le respect de soi devrait être prépondérant en matière de Volonté. La disposition au « Je veux vaincre » doit être cultivée assidûment.

5. Quand la défaite vient, malgré de véritables efforts, acceptez la situation avec calme ; étudiez la méthode dont vous vous êtes servi avec l'intention de la perfectionner ; et, lorsque vous serez prêt, essayez à nouveau, de toute votre force.

6. Faites que vos désirs soient bons, justes, raisonnables. Il faut que vous vous représentiez mentalement avec précision et intensité ce que vous désirez. Puis efforcez-vous peu à peu d'en faire une réalité.

EXERCICES

Exercice XX.

Dans la vie journalière, il y a généralement une ou même plusieurs choses que nous évitons aussi souvent que possible. Il vous faut le lundi aller à votre bureau plus tôt que de coutume, parce que le courrier est ce jour-là particulièrement chargé : vous ne pouvez pourtant vous y résoudre. Il serait raisonnable, le samedi, de classer tous les papiers qui se sont, pendant la semaine, accumulés sur votre table : vous n'en faites rien cependant, et le lundi, vous considérez avec désespoir l'encombrement de votre bureau. Vous voudriez aller visiter une propriété, écrire à un ami vivant à l'étranger, envoyer votre adhésion à une société philanthropique, et vous ne parvenez pas à faire l'effort nécessaire. Vous encouragez ainsi en vous l'habitude de l'irrésolution. Quelle que soit la nature de vos désirs, puisque vous en désirez vraiment l'accomplissement, agissez sur-le-champ. *A l'Œuvre* ! Par exemple, dès ce moment, mettez à jour votre correspondance.

Exercice XXI.

a) Faites dès maintenant un effort pour commencer à systématiser vos entreprises. Déjà l'emploi du temps (voyez Leçon I) vous y a aidé, mais il est nécessaire d'y apporter plus que de l'*organisation*. On a besoin d'*action persistante*. L'ennemi peut être l'inertie ou la maladie, l'inattendu, ou un facteur hors de

votre contrôle. Choisissons *l'inattendu* comme exemple. Vous vous préparez à Pelmaniser de 19 à 20 heures, lorsqu'un ami vient vous voir. Il vous retient vingt minutes pour parler d'une affaire concernant une Société dont vous faites tous deux partie. C'est là une des contingences inévitables. Mais, si aucun visiteur ne vous dérange, et que vous ne vous sentiez pas en train pour Pelmaniser lorsque 19 heures sonnent, *alors* c'est le moment d'exercer votre volonté. Nous ne disons pas que les heures où l'on se sent disposé au travail ne valent pas mieux que les autres, car *elles valent davantage* ; mais il est facile de se duper soi-même. Et souvent la joie du travail arrive après le premier effort de mise en train. Aidez-vous auparavant de quelques exercices respiratoires profonds. Notre paresse foncière excelle à nous fournir des prétextes spécieux afin de se ménager une excuse. Nous ne devons pas être dupes de ces faux motifs ; et, lorsque c'est le cas, ne laissez jamais s'écouler une semaine sans lutter contre l'inertie sous ses nombreux déguisements. Voilà une forme de gymnastique de la Volonté qui est spéciale et non générale ; elle fournit la force volontaire où elle est nécessaire.

b) Notez les démarches que vous n'avez aucun désir de faire et, *chaque fois que vous manquez de confiance en vous-même*, que vous avez l'impression de ne pas oser, imposez-vous une de ces démarches en pratiquant volontairement l'autosuggestion. Respectez-en les règles.

Exercice XXII.

Quand vous sentez le besoin de faire des exercices formels (et cela arrive lorsque l'on se sent prêt à désespérer du succès), exécutez les suivants :

(*a*) Prenez une ou plusieurs feuilles de papier blanc et coupez-les en petits carrés. Sur chacun d'eux inscrivez un nombre. Puis disposez sur la table quatre rangées horizontales renfermant six carrés chacune. Additionnez les colonnes horizontalement et perpendiculairement.

(*b*) Parmi les personnes qui vous ennuient ou vous irritent, choisissez la plus désagréable de toutes, et saisissez la première occasion de parler avec elle. Montrez-vous aimable et sympathique pendant toute la conversation. Ce sera peut-être une révélation pour les deux causeurs !

(*c*) Si le lieu s'y prête, étendez votre bras droit de façon à former avec votre corps un angle droit. Gardez cette position pendant cinq minutes, puis prolongez, par la suite, ce temps d'une minute jusqu'à ce que vous puissiez faire durer l'exercice dix minutes.

(*d*) Si vous avez une bonne santé, faites, par tous les temps, une promenade d'une demi-heure avant de vous coucher.

Quel service rendent de tels exercices ? Ils aident à restaurer la foi de l'individu en lui-même et en ses forces. L'exercice des carrés de papier n'enrichit en rien les connaissances, mais il encourage grandement la confiance en soi. L'Étudiant sent que s'il peut accomplir un travail aussi dépourvu d'intérêt que celui-là, il n'a point entièrement perdu sa puissance de volonté. Chaque fois que l'on acquiert le sentiment que les choses désagréables et mornes peuvent être exécutées, l'espoir d'accomplir une œuvre plus personnelle et plus pressante cesse de paraître utopique. Il peut devenir une réalité.

Exercice XXII BIS.

a) Prenez d'une seule main — la droite d'abord, puis la gauche — une boîte d'allumettes suédoises (boîte à tiroir). Le bras détaché du corps, ouvrez cette boîte avec la seule main qui la tient, prenez une allumette, refermez la boîte, et craquez l'allumette. Il ne faut, bien entendu, appuyer la boîte contre quoi que ce soit.

Vous aurez deux sortes de difficultés à vaincre :

D'abord apprendre à tenir la boîte de façon à craquer l'allumette sans vous brûler ;

Ensuite résister à la tentation d'utiliser l'autre main : c'est la principale épreuve pour la volonté.

Vous pourrez commencer par une boîte de grand format, plus facile à ouvrir, à tenir, à frotter. Vous prendrez plus tard une très petite boîte.

b) Le matin en vous levant, pensez à vous habiller avec le plus de rapidité et d'aisance possible. Et que tous vos actes, dans la journée, soient exécutés avec la même précision. Exprimez-vous avec clarté et bonne articulation. Si vous parlez à quelqu'un, regardez-le dans les yeux, ou entre les yeux, à la racine du nez.

Exercice XXIII.

Montrez en quelques mots le rôle de la volonté dans ce portrait de la « robustesse intellectuelle », fait par Bergson : « Certes, nous vivons dans un état d'équilibre instable, et la santé moyenne de l'esprit, comme d'ailleurs celle du corps, est chose malaisée à définir. Il y a pourtant une santé intellectuelle

solidement assise, exceptionnelle, qui se reconnaît sans peine. Elle se manifeste par le goût de l'action, la faculté de s'adapter et de se réadapter aux circonstances, la fermeté jointe à la souplesse, le discernement prophétique du possible et de l'impossible, un esprit de simplicité qui triomphe des complications, enfin un bon sens supérieur.»

Exercice XXIV.

Un psychologue réputé s'étonnait un jour qu'on négligeât l'un des moyens les plus simples et les plus utiles dans l'éducation de la volonté : le langage. Il conseillait à ses élèves — et nous vous transmettons ce bienfaisant conseil — de s'attacher à maîtriser l'expression : parler juste, parler exactement, employer le mot précis (et non les omnibus : machin, chose, formidable). Le langage, appartenant à un système synthétique de rapports entre les différentes parties de la substance nerveuse, améliore l'ensemble de la vie mentale en se perfectionnant lui-même. C'est un excellent exercice de la volonté de veiller à la correction tant des mots que des phrases, et même à leur élégance. C'est une lutte contre la négligence et contre notre passivité sous l'influence du milieu. Les moyens empruntés à la vie quotidienne sont parmi les meilleurs et les plus efficaces pour l'éducation de la volonté et, par elle, la formation de la personnalité tout entière. Il y a plusieurs faits d'application à ce souci de perfectionner le langage :

a) prononciation nette, quant à la sonorité et quant à l'articulation ;

b) propriété des termes : il n'y a qu'un mot juste dans chaque cas ;

c) *tournure de la phrase* : correction d'élégance, sans afféterie.

De là l'importance d'une lecture à haute voix, non point ânonnante, mais aussi parfaite qu'il est possible. Imposez-vous une lecture à haute voix de dix minutes, chaque jour, pendant une semaine, puis deux fois par semaine. Veillez à bien respirer, à prendre votre souffle : une phrase bien faite, intelligemment comprise, tient toujours compte des pauses nécessaires à l'émission de la voix.

———

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

QUATRIÈME LEÇON

Un important avantage pour beaucoup de gens, est d'avoir bonne apparence. Surprenant est le nombre des personnes qui sont timides à cause de leur physique. Mais des exercices appropriés accroissent la capacité respiratoire, développent la poitrine, amincissent la taille, perfectionnent la forme de tout le corps et plus spécialement celle des pieds et des jambes ; en fait, l'apparence entière en bénéficie, non seulement celle des muscles, mais celle de la surface de la peau. Il y a des chances pour que la pratique intelligente et consciencieuse de bons exercices physiques donne un joli teint. Dans cette Leçon, on ne vous enseignera pas de nouveaux exercices. Vous répéterez les anciens. Vous exécuterez d'abord ceux qui se font au lit, puis ceux qui se font hors du lit. Il vous faudra un peu plus de temps qu'autrefois, mais la répétition ne peut que vous faire du bien. Ne laissez pas faiblir votre attention ; si vous la sentez vous échapper, rappelez-vous les nombreux avantages qu'on retire de l'entraînement.

Pour vous faciliter la tâche, on vous énumérera simplement ces exercices : les décrire de nouveau serait inutile.

I. - Au Lit.

Étendez, successivement, jambes et pieds. Pratiquez la respiration abdominale. Étendez à tour de rôle les bras et les mains. Exécutez la respiration abdominale : cette fois rentrez l'abdomen, et, quand vous avez fini de respirer, pressez-le de façon à envoyer l'air au sommet des poumons. Étant assis, répétez la série des exercices du cou.

II. - Hors du Lit.

Faites l'exercice de friction de la peau. Sautez doucement et étendez chaque bras alternativement, l'abaissant extérieurement jusqu'à l'extrémité du pied correspondant, tout en penchant le tronc en avant, à partir des hanches. Vous vous apercevrez que vous faites cet exercice avec beaucoup plus de facilité qu'en premier lieu.

Votre Régime.

Maintenant, quelques mots à propos du régime à suivre. Nous sommes tous influencés par ce que nous mangeons. Une des règles les plus simples est d'éviter tout excès. Ce n'est pas seulement de l'excès de viande, et de nourriture azotée que les gens souffrent le plus, ni de l'abus des boissons alcooliques contre lesquelles on a prêché tant de croisades. On absorbe souvent en trop grande quantité des aliments féculents et sucrés : ceux que nous fournissent les pommes de terre, le pain, les gâteaux, la confiture et le sucre

Il peut également y avoir, en temps normal, une consommation excessive de café,

de thé, de chocolat, qui sont des stimulants ou des narcotiques et n'ont (sous leur forme ordinaire) aucune qualité nutritive appréciable.

Il est recommandé de boire un verre d'eau, lentement, aux moments voulus, de préférence quand la digestion est terminée. Rien ne nettoie mieux l'appareil digestif.

Pour se bien porter, il faut aussi mâcher complètement sa nourriture. Point n'est besoin d'adopter la mesure extrême (mâcher chaque bouchée aussi longtemps qu'elle conserve quelque goût) ; mais l'habitude si répandue d'avaler les aliments tels quels, à la hâte, et de boire d'un seul trait est des plus mauvaises.

La transformation chimique des aliments, en effet, commence dans la bouche par le travail de mastication et de salivation, lequel exige beaucoup plus de temps et de soin qu'on ne se le figure. Si vous n'exécutez pas cette besogne en toute conscience, vous trichez ; et vous le paierez cher : tout ce que votre denture (naturelle ou artificielle, peu importe) n'aura pas accompli, vos organes digestifs devront s'en charger. Ce supplément d'activité aura tôt fait de les surmener au point qu'ils se défendront en refusant, peu ou prou, leur collaboration. D'où la gastralgie, la dyspepsie, la somnolence invincible après les repas, la diarrhée, la constipation et tant d'autres inconvénients qui iront en s'aggravant jusqu'à la maladie chronique. Au point de vue qui nous occupe, si vos énergies organiques sont trop requises pour s'occuper de votre bol alimentaire, elles ne seront plus assez disponibles pour faire face à la dépense que nécessiterait la tension de votre volonté. Voilà donc cette dernière exposée à s'affaiblir au lieu de se développer.

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

1. **Écrivez lisiblement votre nom et votre adresse sur chaque Feuille d'Exercices.**
2. **Inscrivez votre numéro matricule sur toutes les feuilles et lettres que vous nous adresserez, afin d'épargner à notre personnel des recherches inutiles.**
3. **Nos livrets devront être conservés afin qu'on puisse s'y reporter. Nos Étudiants ont, seuls, le droit de s'en servir. Ils ne doivent ni les montrer, ni les prêter.**
4. **Dix à quinze jours suffisent pour 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 donner.

CINQUIÈME LEÇON DU COURS PELMAN

La Leçon 5 a pour sujet : La Concentration de l'Attention. Elle vous fera faire de nouveaux pas dans l'acquisition de la puissance mentale et de la vigueur morale. Nos recherches en la matière nous ont donné sur ce point de profondes connaissances; si vous suivez nos recommandations, vous en retirerez des bénéfices appréciables.