PELMANISME

LA CONCENTRATION DE L'ESPRIT

LEÇON
Nº 5

AVIS

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

Copyright

Tous droits réservés

PELMANISME

LEÇON V

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'Etudiant 5

I. Qu'est-ce que Concentrer son Attention ?

Attention et Concentration 7
Mouvement et Immobilité 8
Le Cercle des Idées en Corrélation 9
Centre et Perspectives 12
Les Objets de la Concentration 13
a) Attention Extérieure ou Observation . . . 13
b) Attention Intérieure ou Réflexion 15
Les Mobiles de la Concentration 15
1. L'Intérêt 15
a) La Curiosité 16
b) L'Utilité. 16
c) La Nécessité 16
d) Le Danger 17
2. L'Habitude 18
3. La Volonté 18
Les Antinomies de l'Attention 19
Le Présent et l'Avenir 19
L'Unité et la Multiplicité 20
Acte Mental et Mouvement Musculaire 22

II. Les Avantages de la Concentration de l'Esprit

On ne les Connaît pas assez 24
Une Expérience Privilégiée 25
Effets Généraux de l'Attention 26
La Concentration et l'Unité de l'Esprit 27
La Concentration et le Savoir. 27
La Lecture des Documents 28
La Concentration et la Mémoire 28
La Concentration et l'Originalité 31
La Marque des Grands Esprits 32
Les Qualités de l'Expert 32
Efforcez-vous d'être un Maître 33

III. La Dispersion de l'Esprit

Les Altérations ou les Maladies de l'Attention . 34
Double Ecueil : Arrêt ou Instabilité de l'Esprit 35
A) Causes Extérieures à l'Esprit 36
B) Causes Intérieures à l'Esprit 37
1. Manque d'Intérêt 37
2. Inconstance, Versatilité 39
3. Trop d'Intérêts Différents 40
4. Intelligence trop Prompte et Superficielle 41
A propos de l'Intuition 42

IV. La Technique de la Concentration

Les Remèdes à la Dispersion de l'Esprit . . . 43
Gardez-vous de la Fausse Concentration 44
La Concentration et les Habitudes Motrices . . 44
Soyez Patient 45
La Nécessité d'un Travail Préparatoire. 47
Les Conditions de l'Attention 48

A) Les Conditions Physiques de l'Attention 49

B) Les Conditions Physiologiques de l'Attention 51
1. La Digestion 51
2. Utilité de l'Exercice 53

C) Les Conditions Mentales de l'Attention . 54
1. Utilisez Toutes vos Facultés 54
2. Astreignez-vous à une Discipline, à une Méthode 55
3. Refusez de vous Laisser Distraire . . . 56
4. Ne Perdez pas de Vue votre Sujet. . . 56
5. Favorisez l'Intérêt 57
6. Les Fluctuations de l'Attention 57

D) L'Habitude de l'Attention 58
1. Facilité et Economie 59
2. Le Moindre Effort dans l'Observation et la Réflexion 60
3. Le Secret de l'Organisation 61

V. Conseils Spéciaux

Le Pouvoir de Chasser les Pensées Nuisibles . . 64
Pour Suivre une Lecture 66
Pour Suivre une Conversation. 68
Pour Suivre une Conférence ou un Cours . . . 69
Pour Etudier un Sujet, Résoudre un Problème 70
Pour Penser à Plusieurs Choses à la fois . . . 72
Pas de Défaillances 74
A l'Œuvre 75
Exercices XXV à XXIX 76

APPENDICE :

Un Exemple de Concentration : La Mémoire des Cartes 81
Mémoire et Compréhension. 85
Exercices Spéciaux pour le Développement de l'Esprit et l'Entretien de la Santé 88

A L'ETUDIANT :

Rappelons d'abord que notre but est de développer la *Puissance*. Dans cette cinquième Leçon, nous traitons de la puissance de concentration de l'esprit, c'est-à-dire de l'Attention. Comprenez-en bien l'importance. Partout et toujours, les échecs ont pour cause principale les caprices, le désordre d'un esprit instable et vagabond !

Prenez la résolution de diriger votre pensée : n'en soyez pas l'esclave.

Rien de plus facile, quand vous en connaîtrez les moyens, que cette Leçon vous révèle. Etudiez-la avec le plus grand soin. Pratiquez-en tous les exercices. Vous sentirez rapidement croître votre puissance mentale. Vous serez moins superficiel, parce que l'Attention donne des connaissances sûres ; or les connaissances sûres accroissent la mémoire, éveillent de nouvelles idées, suscitent l'action opportune.

Dans les ténèbres, posséder une lampe de poche qui nous permet d'apercevoir les obstacles et qui, si nous l'approchons des objets, nous les éclaire : voilà, comparativement, le service que nous rend, dans la vie, l'attention.

Effort volontaire pour connaître, mais aussi intérêt passionné pour percevoir avec netteté, afin d'agir à coup sûr, la capacité d'attention a pour nous une importance vitale. Elle marque une réaction de la volonté (leçon 4) sur la perception (leçon 3). De floue, celle-ci devient distincte, et elle se grave distinctement dans notre souvenir, au lieu de s'évanouir à jamais.

Nous vous avons habitué à observer : nous allons vous habituer à diriger mieux encore votre pensée. Vous l'appliquerez avec souplesse, mais intensément, ici ou là, selon la nécessité, comme si vous aviez à votre disposition, tour à tour, vos yeux, des lunettes, un microscope, un télescope.

Ne vivant plus dans l'ignorance, vous pourrez agir à coup sûr.

LE PELMANISME

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

LEÇON V

I QU'EST-CE QUE CONCENTRER SON ATTENTION ?

Attention et Concentration.

1. Vous voyez passer un film : votre attention est naturelle et sans effort, entretenue par le plaisir. Vous êtes à vrai dire plutôt captivé qu'attentif, plus passif qu'actif. (Ce qui permet de dire qu'une trop grande assiduité aux séances de cinéma incline vers la paresse intellectuelle).

A un degré plus élevé, si vous assistez à une pièce de théâtre, à un concert, il y a une part d'attention spontanée et sans effort : le spectacle proprement dit ; et une part d'effort de concentration, affectée à l'expression des idées et des sentiments, et à la technique des exécutants.

Mais d'autres formes de l'attention présentent plus de difficulté dans leur ensemble : ainsi étudier un sujet, résoudre un problème, non pas présentés et explicités par autrui, mais posés, examinés, résolus par vous-même lorsqu'il s'agit de questions qui intéressent votre existence personnelle. Elles nécessitent une véritable éducation, dont nous allons vous exposer les principes.

Il y a attention et attention. S'intéresser à des sensations qui nous affectent, c'est de l'attention

spontanée, c'est-à-dire naturelle. Notre esprit est capté par le spectacle. Mais s'acharner à trouver de l'intérêt dans un spectacle ou un texte qui ne nous sollicite point, qui même, peut-être, nous semble ingrat, rebutant, ce sera de l'attention volontaire. Celle-ci non seulement n'est pas prisonnière de la sensation, mais elle la dédaigne, la neutralise pour s'absorber dans une interprétation qu'elle cherche et découvre. Développer son pouvoir d'attention, ce n'est pas développer sa sensibilité, mais s'habituer à réagir, faire preuve d'initiative intellectuelle. Ne vous bornez pas à observer pour connaître (leçon 3) : choisissez vos sujets d'attention. Nous allons vous rendre capable de *diriger* et de *soutenir votre effort d'application dans la recherche.* Dès l'instant que vous faites un effort intense, que vous aiguillez vos facultés dans la même direction et sur un même objet, vous *concentrez* votre attention : tel est le degré supérieur de l'attention. C'est de cette attention volontaire qu'il s'agit dans nos leçons.

Mouvement et Immobilité.

2. Ne croyez pas, pourtant, que fixer votre attention et concentrer votre esprit sur un point, ce soit l'immobiliser sur ce point. C'est seulement exercer un contrôle conscient et voulu sur vos mouvements, de manière à ne vous occuper que des sentiments et des idées qui vous intéressent à ce moment. L'exemple suivant vous fera comprendre comment fonctionne le mécanisme intellectuel.

Supposons, par exemple, qu'il s'agisse de savoir si vous allez, à titre de délassement, pratiquer le cinéma d'amateur. Le désir en a surgi au cours d'une conversation avec un camarade d'atelier ou un collègue de bureau. Puis, un jour où vous vous promeniez avec votre famille, vous êtes passé auprès d'un homme qui, petite caméra en main, filmait les ébats de son dernier enfant. Ce spectacle a fait émerger, et comme cristalliser, tous vos vagues souhaits antérieurs : vous avez senti qu'*il vous fallait*, à vous aussi, une caméra.

Vous vous demandez d'abord si vous pouvez engager cette dépense. Consultation de catalogues. Renseignements pris auprès de quelques amateurs. Premier choix, après étude des avantages ou inconvénients respectifs entre les formats de 8 mm., 9 mm. 5 ou 16 mm. Vous tracez quelques chiffres, puis vous émergez de vos calculs, le visage triomphant.

Maintenant il convient d'évaluer les frais d'entretien : prix des films vierges et coût du développement des films impressionnés ; achat de lampes (spots ou photoflood) et des réflecteurs, et des fils. Peut-être changement de votre compteur électrique ; tout cela si vous envisagez de pratiquer le cinéma dans votre intérieur, et non pas seulement au dehors.

Après avoir étudié tous ces points, vous constatez que vous pouvez, sans extravagance, vous offrir ce divertissement, et vous vous décidez aux achats.

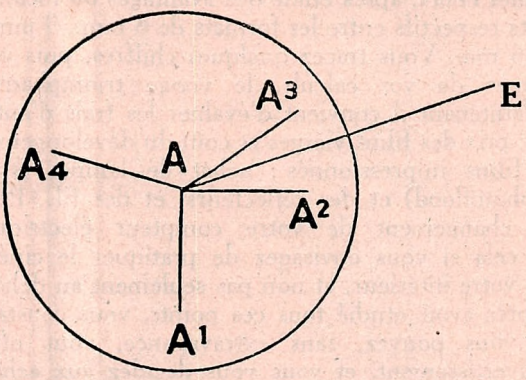
Le Cercle des Idées en Corrélation.

3. Que s'est-il passé dans votre esprit pendant que vous concentriez vos pensées sur toutes ces possibilités ? N'insistons pas sur les idées, les espoirs et les doutes qui le traversèrent momentanément, tandis que vous cherchiez la solution du problème ; ils ne sont pas sans importance, mais ils ne concernent pas directement le sujet. Ce qui importe, c'est que vous étiez déterminé à réfléchir à la question du cinéma jusqu'à ce que vous l'eussiez résolue : pour y parvenir, vous n'avez point fixé votre esprit sur un seul et même détail ; vous l'avez, au contraire, dirigé d'un aspect du sujet sur un autre, ramené au premier, appliqué à un troisième, et ainsi de suite.

Bien loin d'immobiliser votre esprit, vous l'avez fait voyager ; c'est en cela qu'a consisté votre volonté d'attention.

Un diagramme va rendre notre explication plus claire. « Concentrer » sa pensée ne signifie pas : l'absorber sur un point unique, mais : examiner tour à tour des idées différentes qui ont toutes un lien commun. Exprimons cette image par des lignes divergentes à partir d'un point de départ unique ;

par exemple, dans un cercle, par des rayons issus tous du centre. L'esprit est « concentré », dans la mesure où ses idées ont un « centre » commun,



duquel l'on passe de l'une à l'autre. Notez que la comparaison des rayons, c'est-à-dire des idées, A^1, A^2, A^3, A^4, etc., fait de mieux en mieux connaître le contenu du cercle envisagé.

Dans cette figure, le cercle représente l'espace dans lequel l'esprit se meut librement parmi les divers aspects du problème. A, le centre du cercle, est le problème lui-même : A, cinéma ; « être ou ne pas être » ? Il est manifeste que vous ne résoudrez rien en fixant votre attention sur le problème même, lorsque celui-ci présente quelque complexité. Au bout de quelques instants, au lieu de réfléchir davantage, votre esprit se vide : vous ne pensez plus du tout. Vous êtes comme une alouette fascinée par un miroir. Ce n'est pas ainsi que l'on résout un problème, car non seulement l'idée de la solution n'apparaîtrait jamais, mais le sens du problème nous échapperait presque aussitôt. L'esprit meurt d'inanition, s'il ne s'alimente en considérant, tantôt simultanément, tantôt successivement, des objets différents. *En fait, chaque problème se compose de plusieurs parties, et chacune d'elles doit à son tour retenir notre attention.* Vous pouvez donc sagement aller de A à A^1, qui représente les frais d'achat. Ce qui ne signifie pas que vous oubliez momentanément la caméra, pour ne penser qu'à l'argent dont

vous disposez ; vous examinez la relation qui unit les deux termes : cinéma (but), argent (moyen).

Quand ce point est réglé, vous revenez immédiatement à A, et, presque instantanément, vous vous trouverez à A^2, c'est-à-dire aux frais d'entretien. Vous vous rappelez que Bernard, votre ami de Meudon, vous a fait, à ce propos, un relevé de ses dépenses annuelles ; mais lui emploie un format 16 et vous avez décidé de vous borner au 9,5. Et votre esprit voyage jusqu'à la page du catalogue où vous avez découvert un appareil de cette catégorie. Vous reportant alors aux dépenses, vous effectuez votre total, et vous voyez que vous pourrez faire face au devis. Revenu à A, vous sautez à A^3, puis à A^4 et ainsi de suite. Encore n'avons-nous pas énuméré tous les détails, car ceux que nous avons examinés suffisent à notre but, qui est de vous faire comprendre la marche de la pensée attentive.

Cet exemple illustre bien les deux conditions d'un travail fructueux de l'intelligence : explorer un certain nombre d'idées connexes, les comprendre par leur connexion même ; mais ne pas s'évader de ce cercle, car ce serait sortir du sujet. Il y a donc un élément de stabilité et de sélection dans l'esprit, puisque, d'une part, on reste à l'intérieur d'un seul et même ordre de considérations, et, d'autre part, un élément de diversité ou de changement, puisqu'on soumet à l'examen, tour à tour, les multiples aspects du sujet.

Tout le travail de l'intelligence est donc fondé — il importe de le souligner dès à présent — sur ce que le psychologue français Fr. Paulhan a si bien appelé *l'association systématique*, c'est-à-dire que tout fait psychique tend à s'associer et à faire naître les autres faits psychiques qui peuvent *s'harmoniser* avec lui, qui peuvent concourir avec lui à *une fin commune*, ou former un système. C'est grâce à cette association que nous pouvons, tant dans la pratique que dans la science, faire *l'expérimentation mentale* : il s'agit d'examiner les idées qui se présentent à l'esprit, du point de vue d'un certain critère, pour voir si elles répondent ou non aux conditions du problème à résoudre.

Centre et Perspectives.

4. Si vous ne supposez pas un *centre* dans le sujet étudié, vous ne *concentrerez* pas votre esprit, vous vous bornerez à subir des sensations et à concevoir des idées arbitraires, sans connexion mutuelle.

Où se trouve, au juste, ce centre ? Vous le situerez à sa place en tâtonnant. Ce ne sera pas aussi net que le centre géométrique d'un cercle ; ce sera plutôt comme le point d'où est tiré un feu d'artifice, dont nous n'apercevons, de loin, que les plus hautes fusées.

Cherchez donc sur ce que vous examinez *diverses perspectives possibles*, interprétez-le selon différentes hypothèses. Vous trouverez où elles s'entrecroisent. Si elles ne se croisaient pas, vous auriez devant vous non pas *un* sujet d'étude, mais plusieurs, qu'il faudrait aborder tour à tour, en se gardant de les confondre.

Ce que vous allez donc chercher, ce n'est pas une idée « générale » — qui serait vague et abstraite — mais une notion d'*ensemble*, dans laquelle vous situerez à sa place chacun de ses éléments. Imaginez quelle était l'attitude d'esprit des explorateurs, quand ils faisaient telle ou telle supposition sur les sources du Nil ou du Brahmapoutre. Les recherches ont été utiles : il fallait s'ingénier et persévérer pour trouver à travers les ténèbres de l'ignorance.

Appliquez tout de suite ces préceptes à l'étude de ce livret même. Après la lecture de chaque page, ne vous bornez pas à quelque intention vague : « Voilà ce que je devrai faire », mais remarquez ce que chaque page vous apporte, et comment cela s'articule avec l'apport des pages précédentes. Car concentrer son attention sur un sujet particulier, un objet extérieur, une réflexion, c'est remplacer une idée sommaire dans l'ensemble par des idées de plus en plus précises, c'est apercevoir dans ses *détails* un *ensemble*, ou inversement apercevoir d'*un sujet* ses *ramifications*. Soyez donc également curieux du centre et de la périphérie. L'originalité de chaque détail est sa place dans l'ensemble, et l'intérêt de chaque sujet

réside en ses ramifications. Considérez l'un dans ses aspects et chaque aspect dans l'unité à laquelle il appartient.

Soyez sûr que ce qui est *un* n'a pas n'importe quelles diversités, et que celles-ci *sont* ce qu'elles sont comme appartenant à une même unité. De ce point de vue examinez un lis comme constitué par ses pétales, ses étamines, son pistil ; ensuite ces éléments comme solidaires. Ultérieurement, vous pourriez, si le droit vous intéresse, comparer le mariage dans le Code civil français depuis la Révolution et dans la législation romaine ; le centre du sujet serait : la relation matrimoniale, sous ses aspects positif et négatif, et dans des milieux différents. Pour servir de facteur d'originalité dans un thème identique, visitez un musée de peinture ancienne : vous apprécierez ce que chaque artiste a mis de personnel dans son interprétation de la Nativité, du Calvaire, de l'Ascension, qui furent des thèmes traités d'innombrables fois. Comparez aussi les traits du visage chez les membres d'une même famille.

Les Objets de la Concentration.

a) Attention Extérieure ou Observation

5. Que vous considériez un objet, une idée ou un projet, toutes les directives que nous venons de vous fournir sont également valables. D'où vient que, par notre attention, plus de lumière se trouve répandue sur la chose considérée ? D'où vient que, par suite, nous y apercevons peu à peu, en nombre croissant, des détails jusqu'alors insoupçonnés ? C'est parce que, sans détourner nos yeux de l'objet, nous le regardons successivement sous divers angles, nous l'interprétons par rapport à des idées très différentes, mais qui ont toutes ce caractère commun de correspondre à ses faces diverses, à ses attributs et qualités.

La Leçon 3 vous a déjà appris à observer ; vous savez déjà que la perception est l'une des applications de la concentration de l'esprit. Voici sur ce point un exemple typique.

Halleck raconte qu'on dit un jour aux élèves d'une grande école, qui avaient tous vu des vaches : « Voyons, combien d'entre vous savent si les oreilles d'une vache se trouvent au-dessus, au-dessous, derrière ou devant ses cornes ? Seuls les élèves qui sont certains de la position, et qui sont prêts à donner cent francs aux pauvres s'ils se trompent, lèveront la main ». Il n'y eut que deux mains levées. Leurs possesseurs avaient *dessiné* des vaches, et avaient été, par suite, forcés de concentrer leur attention sur les divers caractères de ces animaux. Quinze élèves étaient sûrs d'avoir vu des chats grimper aux arbres et en descendre. Ils déclarèrent à l'unanimité que les chats montaient la tête la première. Mais, quand ils durent se prononcer sur la manière dont s'effectuait la descente, la plupart d'entre eux se montrèrent persuadés que les pauvres animaux descendaient comme on ne les a certainement jamais vus descendre. Il eût suffi de remarquer le mode d'implantation des griffes chez les félins pour pouvoir répondre à la question sans même avoir spécialement étudié le comportement des chats.

Même les jeunes domestiques de ferme, qui ont souvent vu des vaches et des chevaux se lever, savent rarement si ces animaux se dressent d'abord sur leurs jambes de devant ou sur celles de derrière, et si les habitudes, à cet égard, de l'espèce bovine sont les mêmes que celles de l'espèce chevaline. Autre exemple encore : les feuilles de l'orme offrent une particularité que nous devrions tous remarquer la première fois que nous les voyons ; pourtant 5 0/0 seulement des élèves d'une école purent la reproduire, bien qu'elle soit facile à dessiner.

Il ne suffit donc pas de vivre pour voir ce qui mérite d'être vu. En général, nous ne percevons qu'une très petite partie des choses qui frappent nos sens à toute heure du jour. Nous opérons un *tri utilitaire*, retenant ce qui nous importe dans la pratique. Il faut *vouloir voir* ; pour donner des résultats satisfaisants, la perception doit faire appel à la volonté, afin que celle-ci fixe et soutienne l'attention. Non seulement un effort d'attention permet

une observation actuelle plus précise, mais il habitue l'esprit à se fixer. Même un seul effort influe sur l'attention habituelle que l'on porte au monde extérieur. C'est pour cette raison que nous vous avons conseillé de vous *forcer* à observer ce qui ne vous intéresse pas. Puis, il convient de *savoir* regarder ; rappelez-vous ici nos conseils sur l'observation.

b) Attention Intérieure ou Réflexion

6. Elle a recours au même genre d'activité mentale que l'observation, car on ne peut pas résoudre un problème, prendre une décision, retrouver un fait dans la mémoire, sans *faire un choix* parmi les idées qui s'imposent à l'esprit à chaque moment donné, sans retenir et mettre en évidence les unes et écarter les autres. Bref, il en est de même pour la réflexion qu'il en est pour l'observation : il ne suffit pas de l'alimenter et de lui donner une vie intense, il faut encore la diriger, la guider, et on y arrive par la concentration de l'attention.

Certes on peut, sans attention très soutenue, entrevoir quelque idée importante, mais il est indispensable de pouvoir concentrer son attention si l'on veut exploiter son idée, l'approfondir, la relier à d'autres. Si vous possédez une attention entraînée et toujours disponible, vous ne connaîtrez plus le désagrément de ne pouvoir mener à bien la réflexion qui s'impose. L'attention donne à l'observation et à la réflexion leur fécondité. Plus son intensité est grande, plus elles ont de valeur.

Une attention intense et continue devient de la *concentration.*

Les Mobiles de la Concentration.

1° L'Intérêt

7. C'est grâce à l'*Intérêt* que l'attention active est ordinairement provoquée, par conséquent l'élément émotionnel en est la force motrice. De même que l'intérêt éveille l'attention, il existe aussi

un intérêt issu de l'attention. Bien des gens ont appris à aimer le bridge. Au premier abord, le jeu ne les intéressait pas, ils n'y jouaient que pour se conformer à la vogue du moment. Mais, lentement l'intérêt commença à croître. Bien qu'en premier lieu l'attention eût créé l'intérêt, ce fut ensuite l'intérêt qui soutint l'attention. En tout cas, plus votre intérêt est vif, plus votre puissance de concentration est grande.

Cet intérêt se manifeste sous diverses formes dont nous allons indiquer sommairement les principales. En premier lieu, la curiosité.

a) *La curiosité.* — De même que pour être bon observateur, il faut désirer savoir, de même, pour être fructueusement attentif, vous ne serez jamais assez curieux. Vous ne découvrirez rien, si vous ne cherchez point. Mais, réciproquement, vous ne chercherez que si vous avez en tête quelque notion — fût-ce une prénotion — de ce que vous poursuivez. Avoir de temps à autre des idées « directrices », qui inspirent une investigation, une tentative, un travail, voilà ce qui permet à un homme de se renouveler, de s'agrandir, de se faire.

b) *L'utilité.* — Un autre facteur de l'intérêt est l'utilité. En règle générale, la plupart des gens ne font attention aux choses, aux circonstances, que dans la mesure où elles se raccordent à leur métier ou à leurs préoccupations, d'une manière ou d'une autre. Le point de vue utilitaire est ainsi un excitant de l'attention ; et plus l'objet de l'attention présente d'utilité directe ou possible, plus l'attention est forte, concentrée. Une excellente attitude sera de supposer à tout ce qu'on voit ou entend une utilité pour soi-même, sinon tout de suite, du moins plus tard, un jour ou l'autre.

c) *La nécessité.* — Autre excitant encore : la nécessité professionnelle. Quiconque veut réussir dans cette voie, doit avoir une attention sans cesse éveillée, afin de discerner les défauts, chercher les améliorations, augmenter le rendement du travail. L'attention continue est l'une des principales qualités d'un bon ouvrier, d'un bon vendeur et d'un bon

homme d'affaires, tout autant que d'un bon ingénieur ou d'un bon peintre. Les exigences professionnelles sont parmi les formes d'intérêt les plus actives.

d) *Le danger.* — A cette cause continue s'ajoute pour chacun de nous, surtout dans les circonstances si complexes de la vie moderne, une cause temporaire d'attention : le danger. Ce n'est pas seulement en haute montagne ou en conduisant une automobile, mais aussi en traversant les rues, en se promenant sur une route qu'on est exposé, de nos jours, au danger. Celui-ci détermine en nous une activité neuro-musculaire plus rapide, avive notre attention et précipite nos mouvements. L'intérêt vital nous commande alors les perceptions à enregistrer et les gestes à faire.

Tous ces facteurs concourent à augmenter la puissance de notre attention. Il ne faut pas méconnaître leur importance. Il ne faut pas non plus renoncer à les contrôler. L'attention que certains êtres portent aux choses et aux gens est de piètre qualité. Tel s'ingénie à critiquer par orgueil, envie ou jalousie. Tel autre recherche ce qui peut le rendre encore plus pessimiste, plus défaitiste. Un troisième n'a d'attention que pour les façons et les paroles qui lui semblent désobligeantes ; il ne cherche qu'à légitimer sa misanthropie et sa timidité. En bien d'autre cas, l'attention paraît non pas soutenue, mais « accaparée » par un intérêt néfaste.

Il est donc indispensable de reconnaître avec lucidité ses propres mobiles de concentration afin de les utiliser et, au besoin, de les transformer en vue du but choisi et de l'idéal adopté.

Un intérêt, même de choix, ne doit pas accaparer despotiquement l'attention, mais rester un *levier* pour notre volonté. Ne croyez pas que l'on puisse, sans risque, développer isolément et intensément certaines curiosités intellectuelles ou affectives. Nous devons épanouir harmonieusement notre personnalité.

Résistez aussi aux sollicitations que vous ne pourriez intégrer à vos buts essentiels et qui disperseraient votre attention. Par l'intermédiaire de votre affectivité

commandez aussi à votre attention : faites appel aux désirs capables de susciter une forte concentration d'esprit. Sachez discerner les intérêts qui contribueront à soutenir votre effort d'attention.

2° L'Habitude

8. Nos leçons précédentes vous ont montré qu'en exerçant la mémoire, on la développe, qu'en observant souvent, on devient observateur. Il en est de même pour l'attention. *On prend l'habitude d'être attentif* d'une façon générale, ou pour certaines choses pour lesquelles on a tendance à être distrait. Ainsi celui qui se livre à des études exigeant une attention soutenue sera plus capable de concentrer son esprit sur n'importe quel sujet mental qu'un autre homme, dont le travail mécanique dispense l'attention de toute contrainte. Les choses pour lesquelles on a tendance à être distrait sont celles qui ne nous intéressent pas ; eh bien ! en les abordant souvent, elles finissent généralement par devenir intéressantes. En tout cas, on arrive, grâce à l'habitude, à un pouvoir de fixation et à une économie d'effort toujours croissants.

L'habitude permet à l'esprit, même sans qu'il s'en doute, d'effectuer une sélection parmi les observations ou les idées à fixer, à retenir. Peu à peu les remarques inutiles sont éliminées et l'attention garde l'essentiel.

L'habitude permet encore à certains automatismes psychiques de se développer d'eux-mêmes et l'attention se fixe seulement sur les éléments nouveaux.

3° La Volonté

9. Mais en dehors de l'intérêt et de l'habitude, il existe encore un troisième mobile de l'attention, dont on ne saurait trop mettre en évidence la valeur. C'est l'effort de la volonté. C'est cette « force additionnelle » qui est l'expression la plus intime de notre « moi » conscient et agissant. C'est elle qui pèse sur nos décisions et c'est grâce à elle que notre attention peut s'arrêter sur un sujet voulu, en faisant

front aux courants de l'affectivité ou de l'habitude. Quoi qu'en pensent ses adversaires, *le sentiment de la volonté libre existe*, et ce sentiment est le facteur le plus indispensable et le plus puissant de tout progrès individuel et collectif.

Cette « force additionnelle » (W. James) et ce « réservoir central de forces » (P. Janet) est un fait qui peut et doit être reconnu par tous, indépendamment des doctrines philosophiques ou morales. Nos tendances *centrales*, formant notre « moi », sont dotées d'une certaine force empruntée, sans doute, à l'énergie générale de notre organisme, et dont nous pouvons disposer dans une certaine mesure. Le Pelmanisme s'applique à augmenter cette mesure.

Retenez donc qu'on ne dispose pas de son attention si l'on ne sait pas la fixer par un effort volontaire. Soutenir l'attention, c'est la répéter par des efforts successifs, qui ramènent chaque fois devant l'esprit l'idée qui se dérobe. Ramenée plusieurs fois, cette idée manifeste la tendance à se développer d'elle-même. Ce faisant, elle devient intéressante, et l'attention volontaire se prolonge alors en attention spontanée. Toutefois, rappelez-vous que c'est uniquement l'attention volontaire qui vous assure le pouvoir de disposer de vous-même.

Les Antinomies de l'Attention.
Le Présent et l'Avenir.

a) **L'attention relie toujours le présent à un certain avenir.** L'attention suppose toujours un but ; ce but est à atteindre dans l'avenir grâce à un effort accompli dans le présent. Elle s'exerce dans un instant donné, parce qu'elle est attente d'une réalité future. Si je concentre mon esprit sur un problème, c'est parce que j'attends de mon effort la découverte d'une solution. Toute attention est donc en même temps une attente. Mais ce n'est pas une attente passive, ni une superbe indifférence devant le temps qui s'écoule, ni un désir impatient et oisif de recevoir la fortune et le bonheur. Toute attente n'est donc pas

une attention. L'attention est éminemment active ; elle requiert un effort, et parfois l'effort le plus ardu, le plus exigeant, qu'un homme puisse se demander à soi-même.

Comportant ainsi une attente, l'attention ne se borne pas à l'actuel. Elle tend, au delà de l'effort présent, vers le résultat futur : elle vise l'avenir. Elle discerne entre les possibles le virtuel, entre les virtualités la plus probable ou la meilleure, pour la conduire jusqu'à l'actualité. C'est pourquoi on a dit très justement : qu'être attentif, au plan sensoriel, c'est prépercevoir ; au plan mental, c'est préconcevoir. On n'est pas attentif, en effet, à n'importe quoi. Le résultat à venir ne se présentera pas comme inattendu, puisqu'on le cherche. Quand on découvre ce que l'on cherche, on sait que le résultat de la découverte était l'objet de l'attention. Il existait donc, en elle, déjà, comme préformé, comme un but, comme un idéal, suscitant le désir et l'intérêt, excitant la volonté et l'effort. « Tu ne me chercherais pas, si tu ne m'avais déjà trouvé », disait le Dieu de Pascal. On ne serait pas attentif, si l'on ne possédait déjà en soi le germe et l'attrait de la découverte, vers laquelle se tend notre énergie spirituelle. A travers son point d'application présent, l'attention vise donc un futur à l'état latent. Pour reprendre un mot d'Alain, l'attention « noue notre pensée et notre action. »

Sans cela, la conscience serait pure adhérence à chaque phase instantanée du comportement. Elle devient, grâce à l'attention qui lie le présent à l'avenir, un instrument de progrès et de perfectionnement. Au lieu de « coller » au donné, elle s'annexe en puissance les infinies richesses qui s'offrent dans le réseau parfait de relations d'une véritable unité, dont se compose l'univers. L'attention est l'instrument de la conquête du monde et elle insère notre action dans la durée, non dans un instantané fugitif.

L'Unité et la Multiplicité.

b) Nous avons vu comment l'attention résolvait l'antinomie du présent et de l'avenir ; elle surmonte aussi bien celle de l'*unité et de la multiplicité.*

Pour que l'attention soit progressive, il faut qu'elle se fixe sur un objet dont les aspects sont multiples ; et c'est en passant de l'un à l'autre de ces multiples aspects que l'esprit s'enrichit dans la connaissance d'un seul et même objet.

Le mot même de concentration désigne la convergence vers un centre unique de divers rayons ; dans le cas de l'attention, il s'agit de la convergence des fonctions mentales sur un même point. Mais on connaît des cas d'attention multiple, et nous vous recommanderons des exercices qui assouplissent votre faculté de concentration en vous faisant passer rapidement d'un point à un autre. Comment expliquer cette apparente contradiction ? Notre esprit peut-il s'appliquer simultanément à plusieurs objets ?

On sait que Napoléon dictait à plusieurs secrétaires à la fois, que telle sentinelle surveille plusieurs issues, qu'un champion aux échecs joue plusieurs parties, qu'une tricoteuse parle en travaillant, etc..., c'est qu'il s'agit ou bien d'une *attention alternante* : cas de Napoléon ; ou de deux tâches, dont l'une est devenue quasi automatique : cas de la tricoteuse ; ou d'une multiplicité d'objets matériels qui ne forment qu'un seul objet de perception ou de réflexion, car ils n'excèdent pas le champ élargi d'une faculté bien entraînée : cas de la sentinelle et du joueur d'échecs. Dans tous les cas, il reste vrai qu'un acte intellectuel intense ne peut s'appliquer qu'à un seul objet formel, étant bien entendu que l'unité formelle ne contredit pas la multiplicité matérielle. De multiples objets peuvent être ramenés, en effet, à l'unité d'une image, d'une perception, d'une idée, par une relation qui en fait la synthèse. Par exemple, j'embrasse dans la vue d'un même paysage des arbres, des maisons, des pièces d'eau, des couleurs, dans la position d'un seul problème de multiples données, etc... Mais ces divers objets sont en relation réciproque ; de là vient leur unité formelle. Et c'est précisément cette multiplicité dans l'unité qui confère à l'attention sa raison d'être et sa valeur ; c'est grâce à cette relation, dont elle s'efforce d'apercevoir tous les termes et tous les aspects, que l'attention est un instrument de progrès

dans la connaissance. Elle nous apparaît ainsi comme une oscillation du centre aux divers points d'une circonférence, ou comme une balle traçante, dans la nuit de notre ignorance, dont la trajectoire reviendrait à son point de départ après avoir illuminé l'espace.

Acte Mental et Mouvement Musculaire.

c) Tout en demeurant en elle-même un acte mental, à la fois volontaire et intellectuel, l'attention s'accompagne de *mouvements musculaires*. Elle part d'abord de l'esprit et entraîne la collaboration musculaire. Il faut donc pour la favoriser se mettre dans des conditions physiques propices ; on ne doit pas être gêné dans ses mouvements, ni être mal assis. Il convient d'éviter toute position qui pourrait entraver la liberté de l'esprit, de laisser à tous les muscles souplesse et disponibilité à l'égard de l'activité mentale. Nous y reviendrons.

Cependant l'attention ne se réduit pas, contrairement à ce que pensait Ribot, à une simple attitude motrice. Des psychologues sont allés jusqu'à écrire une physiologie de l'attention, d'où il ressort qu'un visage peut porter des traces de l'intensité et de la direction des actes d'attention les plus familiers. Le chasseur, le mécanicien, l'aviateur, l'avocat, l'instituteur, même quand ils sont attentifs à des objets qui ne concernent pas directement leur profession, prennent des attitudes caractéristiques de celles-ci : ils s'immobilisent dans la position qu'ils ont coutume de prendre quand ils veulent mieux percevoir et comprendre l'objet sur lequel ils se fixent présentement.

Bien plus, Ribot et Nayrac nous ont montré que : « L'attention sensorielle contracte le frontal. En se contractant, il tire à lui le sourcil, l'élève et détermine les rides transversales sur le front : par suite, l'œil est grand ouvert, bien éclairé. Dans les cas extrêmes, la bouche aussi s'ouvre grandement... La réflexion s'exprime d'une autre manière presque inverse. Elle agit sur l'orbiculaire supérieur des paupières, abaisse les sourcils. Par suite, il se forme de petits plis verticaux dans l'espace intersourcilier, l'œil est voilé ou

tout à fait fermé, ou bien il regarde intérieurement. Ce froncement des sourcils donne à la physionomie une expression d'énergie intellectuelle, la bouche est fermée comme pour soutenir un effort. » On peut conclure de ces observations que la direction horizontale ou verticale des plis frontaux, compte tenu des variations de l'âge, des soucis constants et des obligations professionnelles et sociales, révèle le niveau des tendances habituelles prédominantes : vers les biens sensibles ou vers les biens spirituels, vers le monde extérieur ou intérieur. Les rides verticales dénotent, semble-t-il, une évolution ascendante. Il n'est pas interdit de penser que l'attention est l'instrument de ce progrès.

Gardons-nous de tomber dans l'excès qui ramène l'attention à une attitude corporelle, à une activité musculaire. Il est vrai, comme l'écrit Maudsley, que « celui qui est incapable de gouverner ses muscles est incapable d'attention. » Du moins, ce n'est vrai que dans la mesure, d'ailleurs grande, où la souplesse musculaire facilite les mouvements physiologiques, la respiration, la circulation, dont s'accompagne normalement l'effort d'attention. Mais, on l'a dit justement : « *l'attitude extérieure prépare et protège l'attention : elle ne la constitue pas* ». Nos élèves comprendront une fois de plus, ici, l'importance que nous attachons aux attitudes tant physiques que mentales.

II. LES AVANTAGES DE LA CONCENTRATION DE L'ESPRIT

On ne les Connaît pas Assez.

1. On ne se rend pas assez compte des avantages qui découlent d'une réelle maîtrise de l'attention.

L'attention nous fait apercevoir, dans la réalité ou dans nos pensées, une foule d'éléments, de détails qui peuvent avoir une grande importance, et qui, sans elle, nous échappent. Faute d'attention, vous avez « vu », mais non « regardé » ; « entendu », mais non « écouté » : vous êtes donc plus mal informé que celui qui sait remarquer. Si, au contraire, votre attention est en éveil, vous distinguez infiniment plus d'aspects de la réalité. Voici un exemple typique :

Vous donnez à une caisse un billet de banque, mais on vous le refuse. Pourquoi ? Il y manque un numéro, ou bien les deux parties recollées ne proviennent pas du même billet. Vous l'aviez d'abord accepté, ensuite donné, sans avoir rien remarqué. Un coup d'œil, maintenant que votre attention a été attirée, vous suffit pour le voir écorné, déchiré, mal recollé. Il vous a manqué jusqu'ici la défiance, c'est-à-dire l'idée d'observer et de distinguer. Dorénavant, vous vous direz : « Attention aux billets pliés que je reçois ; il pourrait s'y glisser des coupures sans valeur ». Si vous aviez eu ainsi l'esprit en éveil, vous auriez vous-même refusé le billet.

Dites-vous bien que chaque homme a la valeur de son attention : son jugement, ses décisions, sa volonté, son caractère en dépendent. L'attention est maîtresse de la précision et par conséquent de la compétence.

Une Expérience Privilégiée.

2. L'attention a pour effet principal de *circonscrire* le champ de l'observation, de la perception, de la réflexion. Elle choisit, limite et isole une partie du spectacle global et confus que nous offre le monde des réalités, des sensations ou des idées. Elle reste donc une disposition subjective ; elle affecte le sujet, qui dirige son effort de connaissance, et non pas l'objet à connaître. Elle est exploratrice. Elle modifie notre possibilité, notre façon d'apercevoir les choses. Elle est comparable au double mouvement du télescope, du miscroscope, de l'appareil photographique, qui cherchent la position de l'objet dans l'espace visuel et s'ajustent à l'exacte distance, afin d'en faire apparaître une image nette, distincte et mesurable. Etre attentif, c'est ajuster son regard et multiplier les observations sur une réalité que l'on détache d'un ensemble pour la placer dans une lumière privilégiée.

On voit que circonscrire ainsi l'objet, ce n'est pas en restreindre la connaissance, c'est, au contraire, la perfectionner par la précision et l'approfondissement, quitte à la rattacher ensuite au reste de l'univers avec plus de justesse. En un sens, on peut donc dire que l'attention ajoute à la connaissance. Mais elle ne le fait pas en étendant le champ d'observation, ni en multipliant les objets à observer ; elle découvre dans les mêmes éléments donnés des relations inaperçues jusqu'alors. Chacun de nous se rappelle avoir cherché dans des « dessins-devinettes » le lapin que le chasseur a tué et l'avoir trouvé dans le visage, la botte ou le gilet de celui-ci. Des exemples semblables font comprendre tout ce que peut avoir d'enrichissant l'attention dirigée. Il est évident que l'attention porte, ici, non sur des éléments nouveaux, mais sur des structures, et que, de la sorte, elle étend le domaine de la perception actuelle au lieu de le restreindre et de l'appauvrir. Mais cette opération n'est possible que sur une base circonscrite.

Effets Généraux de l'Attention.

3. L'attention tantôt projette une *clarté* nouvelle sur des éléments connus ou à des profondeurs du réel jamais atteintes, tantôt dispose ces éléments connus dans un *ordre* nouveau qui leur confère une valeur ou une signification supérieures. Parfois, sur les structures d'ensemble considérées, elle découvre des relations ou des éléments nouveaux. C'est toujours un enrichissement, sinon dans le nombre, du moins dans la qualité des connaissances acquises.

L'attention est aussi le meilleur *auxiliaire de la mémoire*, précisément par le relief qu'elle donne aux objets auxquels elle s'applique. Comme un cachet aux contours bien frappés, ils s'impriment plus nettement et plus profondément dans la mémoire. L'attention brasse aussi tous les souvenirs qui se rapportent à l'objet considéré et qui peuvent favoriser les analyses et les comparaisons. Elle est ainsi un puissant facteur d'évocation et de répétition. Par là même, elle facilite les *processus associatifs*, en sorte qu'on a pu dire qu'elle était « créatrice d'associations ».

En tant qu'elle est *sélective*, choisissant tel point d'application entre beaucoup d'autres, écartant tel ou tel parasite, elle fait œuvre de discernement, et donc de raison. Elle est ainsi le privilège essentiel de l'homme. Des médecins l'ont vérifié expérimentalement ; suivant l'aliéniste Esquirol, la folie est incurable tant qu'on ne peut pas « ramener l'insensé à l'attention, par l'attention à la réflexion, par la réflexion à la raison. » L'attention est en même temps un exercice de la liberté, puisqu'elle est volontaire, qu'elle choisit son objet, qu'elle prolonge ou suspend son action à son gré. Elle mesure la maîtrise de soi.

Elle n'est pas sans influer non plus, sur les processus nerveux centraux, qu'elle rend plus rapides, plus amples, plus sûrs ; elle joue le rôle à la fois d'un embrayage et d'un accélérateur. « Tout se passe, écrit de la Vaissière, comme si l'attention accumulait par avance de l'énergie potentielle prête à agir. »

La Concentration et l'Unité de l'Esprit.

A. *La concentration de l'esprit assure le développement et l'unité de toutes les opérations mentales.*

4. Le premier avantage de la maîtrise de l'attention, et le plus évident, c'est qu'elle assure la coopération harmonieuse de toutes les fonctions mentales et leur maximum de puissance. En effet, lorsqu'on soutient son attention, on exerce inconsciemment sa mémoire, en se rappelant les idées et les objets semblables à ceux qu'on examine. On se sert également de son imagination pour concevoir des améliorations par des changements. On observe, on compare, on différencie, on juge les hypothèses, pour les accepter ou les rejeter.

Vous avez sans doute connu des instants de plus grande efficience. La disponibilité réelle de votre attention vous permettait de ne plus les attendre, mais de les provoquer et de dominer alors votre but et les moyens à employer.

La Concentration et le Savoir.

B. *La concentration de l'esprit permet d'acquérir des connaissances précises.*

5. La maîtrise de l'attention a un second avantage : elle donne des connaissances précises. L'œil peut *voir* bien des choses, sans que le spectateur les perçoive réellement ; celui-ci a conscience qu'elles existent, mais il ne pourrait les décrire. Pensez à l'embarras où vous seriez, si l'on vous invitait à dessiner dans tous ses détails, de mémoire, la façade de la maison que vous habitez, ou même le pan de mur qui se trouve en face de votre lit ou de votre bureau. A plus forte raison, songez combien il est difficile de donner le signalement exact d'une personne que l'on vient de voir cinq minutes avant l'instant présent. On ne perçoit bien, et, par suite, on ne retient bien, que ce à quoi on a fait attention. L'habitude de l'attention donne le sens de la précision.

La Lecture des Documents.

C. *La concentration vous prémunit contre les décisions prises à la légère.*

6. On lit trop souvent les documents juridiques simplement pour remplir une formalité ; soit qu'on ait pleine confiance en l'intégrité du rédacteur ; soit parce que l'heure est mal choisie pour cette lecture ; parfois, parce que le temps presse pour les signatures. Mais, plus tard, lorsque les ennuis commencent et que le contrat est sorti du coffre-fort, les effets de ce manque d'attention deviennent pénibles, sinon désastreux.

On a agi de telle ou telle manière, en croyant que le contrat renfermait telle ou telle clause ; en fait, cette clause n'était pas dans le contrat, ou était libellée autrement qu'on ne le supposait. La mémoire était mal informée, parce que la volonté d'attention n'était pas intervenue au moment voulu, ou n'avait pas eu l'efficacité nécessaire.

Il arrive qu'on paie très cher, pendant toute sa vie, un défaut d'attention de cette sorte. Donc, prenez l'habitude de lire avec le plus grand soin tous les actes et contrats, en en pesant chaque mot et en prenant tout votre temps, sans égard à l'impatience possible des assistants.

De même lorsque vous avez à remplir une fiche de renseignements ou lorsque vous insérez une annonce, veillez à la précision de tous les termes ; répondent-ils aux questions qu'on pourrait se poser à votre sujet ?

La Concentration et la Mémoire.

D. *La concentration de l'esprit accroît la puissance de la mémoire.*

7. Un quatrième avantage de la maîtrise de l'attention, c'est qu'elle accroît la puissance de la mémoire. Rien d'étonnant à cela : nous oublions beaucoup, parce que nous n'avons *jamais réellement*

su ce que nous désirons nous rappeler. La première impression du fait, de l'idée ou de la personne était indécise, à peine « esquissée ». Rien de défini, rien d'intense. Nous n'avions pas cherché à obtenir une connaissance profonde et précise. On peut admettre comme règle générale que, *sans attention, il n'y a pas de mémoire.* Vous ne pouvez vous rappeler ce que vous n'avez jamais su. Quand l'expérience originale est vague, le souvenir est vague aussi.

Ici encore, vous rencontrez l'élément moral dans l'éducation mentale : vous récoltez ce que vous avez semé. Si vous « semez » de la négligence, vous ne pouvez espérer « récolter » de la précision. Si vous « semez » de l'inattention, vous ne devez pas vous attendre à « moissonner » une abondante récolte de souvenirs. Si vous « semez » de l'indifférence à la vie, il ne faut pas compter recueillir les fruits d'une belle sensibilité.

Pour obtenir le meilleur de ce que le monde nous offre, ses bénéfices extérieurs aussi bien que ses expériences intimes, il faut vivre en faisant attention.

Les richesses inestimables de la mémoire dépendent de notre effort consciencieux pour faire attention. Nous sommes tous responsables de la puissance de notre mémoire. Certes, nous sommes inégalement doués de mémoire, mais la mémoire qui se réduit à une empreinte extérieure est celle qui vaut le moins : elle s'efface très vite. « Ce qui m'est entré par une oreille — disent certaines gens — est sorti par l'autre ». La mémoire qui ne risque guère de s'effacer, la mémoire sûre et fidèle, c'est celle que nous assure la compréhension intellectuelle consécutive à un effort d'attention. Quand vous avez compris, vous retenez. C'est la mémoire dite *logique*, mémoire des *rapports* ou des *schémas* « abstraits ».

Cette mémoire intellectuelle porte non pas, comme la mémoire sensible et passive, sur le concret, mais sur l'abstrait. On peut être un esprit observateur sans être un esprit pénétrant ; être sensible à la forme extérieure des choses, à leur aspect pittoresque, sans les comprendre. Ce qui doit être compris, c'est l'abstrait : l'intelligence atteint ce que les sens ne

perçoivent pas ; et elle le retient sans avoir à exécuter de prouesse mnémotechnique. Ainsi du Cours Pelman : il serait bien inutile aux élèves qui n'y verraient et n'en feraient qu'un exercice de mémoire ; quand, au contraire, il a été *compris*, il ne risque plus d'être oublié.

La concentration permet l'interprétation des données actuelles par les souvenirs antérieurs. Sans ces idées préconçues, ou plutôt déjà possédées, l'objet que vous considérez n'est rien pour vous : il est incompris, comme inexistant. En soi, la concentration ne projette aucune clarté ; mais un projecteur ne peut lancer dans le ciel son faisceau lumineux sans l'aide d'un dispositif qui permet la formation de la lumière et du foyer. C'est précisément le rôle que joue la concentration : elle fait sortir des ténèbres de l'inconscient des éléments qui deviennent lumineux. Comme ces usiniers qui font eux-mêmes leur lumière, par un appareillage électrique, vous pouvez éclairer à vous seul vos actes, vos idées. Quelle sûreté plus grande dans la vie ! quelle économie de forces ! et combien d'échecs seront évités ! Allons, que votre devise, comme celle de Gœthe, soit : Plus de lumière ! Donc d'attention. Et par conséquent de mémoire.

Trop souvent nous croyons qu'il suffit de notre présence physique, et que tout s'inscrira en nous si nous « assistons ». Grave erreur. Nous ne sommes pas des plaques photographiques. La présence de notre esprit est requise. C'est par un effort conscient de notre attention que nous préparons un souvenir stable. L'attention permet de *retenir*, soit lorsque nous observons, soit lorsque nous réfléchissons, parce qu'elle multiplie les points de vue et les détails en les intégrant à l'ensemble. Comme le dit W. James : « La conservation d'un souvenir est fonction du nombre de ses associations. »

Ecartant les obstacles, ramenant sans cesse l'esprit dans la direction du souvenir, s'aidant de toutes les associations qui auraient pu s'établir ou furent réellement établies, l'attention facilite non seulement la conservation, mais aussi l'*évocation* des souvenirs.

Pour retrouver un souvenir ou un objet, faites donc l'effort de vous rappeler les associations que votre attention spontanée ou volontaire avait établies ; replacez-vous dans les mêmes circonstances.

La Concentration et l'Originalité.

E. *La concentration de l'esprit permet de développer l'originalité et de faire des découvertes.*

8. Enfin, la maîtrise de l'attention favorise les découvertes et développe l'originalité. Les nouvelles idées sont fréquemment imprévues et spontanées. On en conclut trop souvent que ce sont de pures inspirations, et qu'elles sont, par conséquent, hors de notre contrôle. Il n'en est rien. Il est rare qu'un homme ait des idées vraiment originales sur les choses auxquelles il a peu pensé, et qu'il ne connaît pas. Si le maréchal Foch recueillit sur le champ de bataille des inspirations, des idées qui découvraient une nouvelle méthode de guerre, ce fut parce qu'il était profondément versé dans les questions de stratégie et de tactique.

Il en est de même dans toutes les spécialités, des plus humbles aux plus élevées : il faut savoir beaucoup pour trouver du nouveau, il faut faire attention à des milliers de détails déjà connus avant de discerner celui que personne n'avait vu. C'est grâce à l'accumulation d'observations attentives des ouvriers et des ingénieurs que la bicyclette, l'automobile, l'avion se sont continuellement modifiés et améliorés.

C'est lorsqu'on atteint à une véritable *camaraderie* (suivant l'expression de Bergson) avec les êtres et les choses, que l'on devient capable de faire une remarque indispensable, de saisir des rapports jusqu'ici inaperçus et c'est l'attention qui est l'agent de cette « camaraderie ». C'est elle encore qui découvre les occasions de vérifier une hypothèse en tenant l'esprit toujours en éveil, en l'habituant à chercher sans cesse des réponses aux questions qui furent posées. Elle seule assure la continuité de l'effort intellectuel. Or, sans continuité, sans patience, l'idée originale s'envole ou ne se développe pas.

La Marque des Grands Esprits.

9. C'est un lieu commun, en psychologie, que l'une des principales différences entre un esprit de grande envergure et un esprit médiocre, c'est la puissance de l'attention. Les hommes, comme Pasteur, dont les noms sont associés à des conceptions profondément originales, ont été remarquables par leur aptitude à oublier, pendant des heures parfois, les données de la vie courante, et à consacrer entièrement leur esprit à la solution d'un problème.

A ceux qui le complimentaient sur son génie, Newton répliquait que, s'il avait fait quelques découvertes, il le devait plus à sa force d'attention qu'à tout autre talent. Tous les grands inventeurs justifient la définition du génie que donnait Buffon : « le génie est une longue patience. » Non pas, bien entendu, une patience oisive qui attend l'inspiration céleste en rêvant aux alouettes, mais une patience concentrée sur un objet que l'on provoque de mille manières à livrer son secret.

Les Qualités de l'Expert.

10. Il importe de savoir acquérir de nouvelles *habitudes*. Car ce sont de nouvelles *aptitudes*. L'homme expérimenté, l' « expert », c'est celui qui est dressé, par son expérience et ses connaissances précises, à remarquer tout ce qui fournit des renseignements sur la nature ou la valeur d'un objet ; c'est un homme « attentif » à certains indices, auxquels ne prend aucunement garde le commun des mortels. Cette compétence est affaire d'habitude ; c'est par habitude qu'on sait « voir », qu'on est capable d'attention.

L'expert est devenu maître en matière de discernement. Il est averti de la présence de circonstances nouvelles, parce qu'il n'ignore aucune des analogies et des différences concernant son sujet ; et son habileté est le résultat direct de ses efforts d'attention.

S'il s'est adonné à l'étude des essences forestières, il reconnaît les arbres à leur silhouette, même en hiver. S'il est versé dans la musique, il sait apprécier les diverses interprétations d'une sonate pour piano,

et peut en signaler le fort et le faible, alors qu'ils auraient échappé, le plus souvent, à une oreille mal exercée.

Efforcez-vous d'être un Maître.

11. La plupart d'entre nous peuvent être des experts en *quelque chose*. Pour cela, il faut contracter l'habitude de faire attention même aux plus petits détails. Vouloir être un maître dans une sphère de connaissances, si humble qu'elle soit, c'est avoir le respect de son intelligence et de sa personnalité. Ce n'est point de l'égoïsme, de la vanité, ou une arrogante assurance, mais le fier désir de justifier son existence, en la mettant au service d'un idéal. Ayez sans cesse devant vous cet idéal « Etre un Maître » et, pour y arriver, prenez l'habitude de l'attention.

III. LA DISPERSION DE L'ESPRIT

Les Altérations ou les Maladies de l'Attention.

1. L'attention volontaire, la seule qui nous importe ici, peut subir des *altérations* plus ou moins graves, soit qu'une attention spontanée s'impose avec une vigueur et une continuité insurmontables, soit que le pouvoir même de concentration demeure faible. Dans le premier cas, on rencontre *les idées fixes*, qui dégénèrent en manies, et que l'on ne peut chasser qu'avec les conseils d'un psychologue averti ou d'un médecin psychiatre ; telles sont les phobies (peur de rougir, d'être malade, d'absorber des microbes, de traverser une place publique, de se trouver seul, etc...) ; telles sont les impulsions (au suicide, à l'homicide, à l'incendie, etc...). Ces états de conscience plus ou moins imaginatifs et émotifs, deviennent parfois si tyranniques, que la volonté perd le contrôle de la vie intellectuelle, tout effort d'attention étant rendu impossible. Il faut alors recourir à une thérapeutique appropriée.

Au lieu de ces hypertrophies de l'attention, où le spontané domine le volontaire, quelle que soit la force de celui-ci, il se présente souvent des cas d'atrophie de l'attention : impossibilité de se fixer de façon cohérente sur un objet. On assiste à un sautillement de la pensée et de l'imagination, qui est une véritable atomisation de l'esprit. Plus de jugement, plus de raisonnement possible. Une incohérence folâtre, parfois souriante, règne en seigneur et maître. A ce point extrême, elle relève aussi de la thérapeutique. Les traitements endocrinologiques ont souvent donné d'excellents résultats.

Mais il existe des défauts d'attention auxquels une bonne discipline psychologique peut immédiatement remédier. Certains êtres balancent entre l'inattention

ou « l'attention à rien », et la distraction, ou « l'attention à des riens ». D'autres, au contraire, se fixent avec une telle intensité et une telle constance dans un seul objet, qu'ils en sont comme « abstraits » de la réalité, c'est-à-dire tirés au dehors, éloignés (*abs-trahere*). Cette disposition d'esprit permit à certains savants ou philosophes de poursuivre leur pensée dans des circonstances qui eussent été pour d'autres de véritables tortures. Mais si avantageuse que soit cette faculté de s'abstraire des contingences, elle risque de faire perdre le sens des réalités, et en cela elle est un défaut. Il est permis de souhaiter que beaucoup d'entre nous aient eu à lutter contre ce noble défaut, pourvu qu'ils en aient triomphé !

Double écueil : Arrêt ou Instabilité de l'Esprit.

2. L'esprit doit donc éviter deux dangers qui risquent de stériliser l'attention : sa fixation complète ou son vagabondage continuel.

La fixation complète de l'esprit, sauf dans des cas maladifs, est rarement à redouter, et se manifeste moins fréquemment que son instabilité.

Vous savez par expérience qu'on s'ennuie très vite, quand on s'absorbe dans la considération exclusive d'un objet : cette lassitude presque immédiate porte à considérer aussitôt autre chose. D'ailleurs, si l'on s'hypnotise sur un seul objet, la conscience s'évanouit assez vite.

En revanche, la versatilité de l'esprit constitue un défaut extrêmement répandu. Quel statisticien évaluera le gaspillage d'énergie qui se produit dans l'humanité par suite de l'inconstance des efforts, de la dispersion des pensées ?

Il importe de tirer au clair les causes de cette dispersion ; si l'on veut se rendre capable d'attention, la condition préalable est de ne point se laisser distraire. Etudions donc d'abord ce grave défaut, la dispersion de l'esprit, pour en indiquer ensuite le remède.

Les causes de la dispersion de l'esprit peuvent être classées comme suit :

A. — Causes Extérieures à l'Esprit.

3. Il y a d'abord des causes extérieures à l'esprit, qui peuvent tenir soit à des conditions physiques, soit aux circonstances techniques et économiques du travail.

Diverses maladies nerveuses, héréditaires ou acquises, peuvent nous porter à l'instabilité mentale. Un choc subi lors d'un accident risque de nous rendre incapables d'application. Les troubles nerveux retentissent sur notre vie consciente, et contribuent à nous rendre agités, impatients, inquiets, impressionnables.

Le travail industriel moderne ravale souvent l'ouvrier au rang d'une simple machine : les mêmes mouvements, toujours plus machinalement exécutés, voilà ce qu'on attend de beaucoup de travailleurs manuels. A un moindre degré, il subsiste quelque chose de mécanique dans l'exercice quotidien d'une profession, quelle qu'elle soit. Pendant ce temps, que devient la pensée ? Excédée par la monotonie de la besogne, elle s'en désintéresse et vagabonde.

Insistons à ce sujet sur l'importance du choix de la profession. Faites l'impossible pour avoir une activité qui vous intéresse. Ne pensez pas : j'utiliserai *mes loisirs* suivant mes goûts. Considérez plutôt la place qu'occupent, dans une semaine, vos obligations professionnelles et ne vous résignez point à ne pas vivre pendant la plus grande part de votre temps. Il est toujours possible de mettre en valeur ses aptitudes professionnelles, S'il le faut, faites appel à votre imagination et tracez votre voie hors des sentiers battus. Examinez avec lucidité aptitudes et nécessités matérielles, trouvez un moyen de les faire se conjuguer.

Si vous ne pouvez absolument pas choisir votre profession, cherchez, par tous les moyens, à vous intéresser à l'activité qu'elle vous impose. Au besoin,

faites-en un instrument de progrès personnels. Accomplissez en Pelmaniste chacune de vos tâches professionnelles, afin de développer vos facultés mentales et de vous préparer à un emploi supérieur. L'important est de ne jamais vivre en automate, d'être toujours prêt à s'intéresser, *de soutenir son attention.*

Pensez aussi que, si fastidieuse, si modeste que soit votre tâche professionnelle, elle a, peut-être, un retentissement sur l'Economie ou le prestige de votre pays. Rouage infime, vous n'en êtes pas moins indispensable à sa prospérité et à son essor.

Efforcez-vous enfin de devenir un spécialiste très fort dans un domaine limité que vous aurez choisi conforme à vos goûts. « Je crains l'homme d'un seul livre », disaient les Anciens. Soyez redoutable par votre science et votre compétence sans défaut, au moins sur un point du savoir. Nous y reviendrons plus tard.

B. — Causes Intérieures à l'Esprit.

4. Les causes les plus sérieuses de la dispersion sont inhérentes à l'esprit même. Nous allons constater qu'elles tiennent à un manque d'équilibre entre nos diverses activités mentales. Remarquons, une fois de plus, que, sans une harmonieuse synthèse psychique, il ne faut pas s'attendre à un bon fonctionnement de l'esprit (V. Leçon 1).

Chacun de nous est responsable de son pouvoir de concentration ; car chacun peut lutter contre ses propres causes de dispersion. Enrayons l'influence excessive de nos sentiments, et pour accéder à une réelle attention volontaire, ne nous contentons pas d'observations rapides, superficielles.

1° Manque d'Intérêt.

5. Rappelez-vous le rôle capital du sentiment, comme base de l'activité psychique. Si vous êtes indifférent à tout, n'importe quoi pourra retenir votre regard pour quelques instants, mais, presque

aussitôt, vous promènerez ce regard n'importe où, pourvu que ce soit ailleurs. Rien ne vous attirera fortement, rien ne vous captivera à fond, car les choses n'ont de valeur pour nous qu'en proportion de nos désirs ou de nos besoins.

La recherche de ce qui nous fait vivre matériellement, et aussi la curiosité ou le désir de connaître, voilà des mobiles en l'absence desquels, comme le mot l'indique, nous demeurons « immobiles » et nous nous pétrifions dans l'inertie.

Rien de plus pénible que cet état. Seuls s'y plaisent les sujets atteints de débilité mentale — sujets dont l'état, d'ailleurs, se peut améliorer par une meilleure hygiène de l'esprit. Les individus normaux essayent de s'y soustraire et, dans l'espoir de sauver leur santé psychique, donnent libre cours, par exemple, à leur imagination. Tel est le cas, précédemment signalé, du travailleur dont l'esprit voyage à l'aventure, pendant que ses mains exécutent la tâche fastidieuse. Mais c'est fuir une forme de dispersion pour tomber dans une autre, non moins dangereuse.

Ne soyez pas de ceux qui sont toujours à la recherche d'une tâche captivante : celle-ci est trop simple ; celle-là comporte trop de menus détails ; qui veulent s'occuper de choses importantes, manier des idées, jouer un rôle dans les transactions commerciales, ne pas s'astreindre, surtout, aux besognes précises, régulières et contrôlables. Ils trouvent inutile de respecter les règles établies ; ils prétendent avoir de l'initiative ! Avoir de l'initiative ! La voilà, la grande maladie professionnelle du jour... Consultez les « demandes d'emploi » des petites annonces. Quelle secrétaire y affirme qu'elle exécutera ponctuellement les ordres de son chef et respectera toutes les consignes ?

Nous savons bien, pourtant, que les postes élevés requièrent une attention constante aux détails, leur intégration minutieuse à l'ensemble, car ce sont les détails qui font la qualité d'un ouvrage et « huilent » les engrenages des machines complexes que sont les grandes organisations.

Nous savons bien aussi que l'habitude peut rendre monotone la fonction la plus passionnante lorsque nos pouvoirs d'attention, d'observation, de précision n'en renouvellent pas l'intérêt.

Au contraire, l'emploi le plus fastidieux devient « vivant » dès que vous vous efforcez de le remplir à la perfection. Vous frappez, peut-être, des adresses ou des factures toute la journée, mais personne n'en débite d'impeccables autant que vous, car vous soutenez votre attention mieux que la secrétaire du patron. Patience ! on vous remarquera et vous monterez en grade. Les employés attentifs, appliqués, au travail précis et régulier sont aussi précieux que rares. Les chefs les apprécient et les recherchent.

2° Inconstance, Versatilité.

6. Certains esprits éprouvent un vif attrait pour une tâche définie, puis pour une autre, et ainsi de suite, sans être ni apathiques, ni brouillons, ni incapables. Il leur suffirait, pour travailler avec fruit, de persévérer assez longtemps dans chaque œuvre entreprise. Ils sont, non pas distraits, mais impatients. Leur goût à la besogne est fécond, tant qu'il dure, mais, parfois, il ne dure pas assez pour donner ce qu'on en devrait attendre. Ils manquent leur but, faute de ténacité.

D'autres personnes n'arrivent pas à se concentrer sur un sujet, parce qu'elles ont un esprit naturellement inquiet, préoccupé, anxieux.

« Quelques-uns des travailleurs les plus capables que je connaisse, dit William James, ont un esprit extrêmement dispersé. Un de mes amis, qui a une prodigieuse puissance de travail, m'a confessé que, s'il veut avoir des idées sur un sujet, il commence par un ouvrage tout différent, ses meilleures idées provenant du vagabondage de son esprit. C'est peut-être là une exagération de sa part ; mais j'estime sérieusement qu'aucun de nous ne devrait se désespérer, s'il est affligé de ce défaut. Il se peut que notre esprit soit gêné, inquiet, confus, et cependant

très productif ». Nous ajouterons que ces personnes devraient s'efforcer d'acquérir plus de maîtrise d'elles-mêmes. Qu'elles s'entraînent à conserver la même activité pendant un temps de plus en plus long. Une habitude meilleure doit remplacer celle qui ne peut être qu'un pis aller.

3° Trop d'Intérêts Différents.

7. Souvent, la dispersion de l'esprit est causée par de trop nombreux sujets d'intérêt occupant l'esprit simultanément. On court, comme on dit, « plusieurs lièvres à la fois ». Certains de nos étudiants, au début, s'en glorifient. Ils assurent fièrement qu'ils s'intéressent aux affaires, aux arts, aux questions sociales, aux collections de vieilles porcelaines, au tennis, au jeu d'échecs, et à bien d'autres choses encore. Mais ils terminent généralement leurs lettres en disant : « Cependant, je ne sais pourquoi, il m'est impossible d'arrêter mon esprit sur un sujet précis ». Ils s'inscrivent donc parmi les inconstants. Quoi d'étonnant ? L'attention a pris l'habitude de se mouvoir dans un champ d'activité trop étendu, elle saute perpétuellement d'un objet à l'autre.

La variété de nos aptitudes n'est pas illimitée. Nous ne pouvons nous occuper à fond que d'une quantité restreinte de sujets. Si l'intérêt que vous témoignez à un trop grand nombre vous empêche de concentrer votre attention sur quelques-uns, d'intérêt primordial, il est nécessaire de changer radicalement votre manière de faire. Si vous vous intéressez à trop de choses, autant dire que vous ne vous intéressez à rien réellement. Il en résulte que vous ne réussirez dans aucune entreprise (« qui trop embrasse mal étreint ») et que vous ne profiterez pas de vos efforts (« pierre qui roule n'amasse pas mousse »). De cette dispersion, d'ailleurs, nous ne sommes pas toujours responsables : quelquefois la multiplicité des sujets d'intérêt nous est imposée par nos fonctions. Ainsi en est-il pour l'homme d'affaires tiraillé entre des obligations diverses.

Il peut cependant arriver à des résultats utiles en *fournissant un très grand effort d'attention, pendant de courtes périodes*, sur les diverses questions soumises à l'étude.

Un de nos amis emploie, dans ce dessein, le procédé suivant : il réserve à chaque sujet étudié une table spéciale, où sont classés tous les documents dont il a besoin, et revigore son attention, élimine sa fatigue, en changeant de table — et de sujet — toutes les heures ; il peut fournir ainsi 10 à 12 heures de travail intense par jour. A vrai dire, une telle méthode ne serait pas à conseiller à tout le monde.

L'important est de ne jamais laisser un intérêt devenir perturbateur lorsqu'on a décidé de fixer son attention sur un autre sujet. Ce n'est pas tant la multiplicité des intérêts qui nuit, mais le fait qu'ils s'opposent, et dispersent l'attention en la tiraillant. Prenez l'habitude d'approfondir, ne vous contentez pas d'effleurer. Or, c'est l'attention qui permet de creuser, de laisser mûrir un projet ou un sujet de réflexion.

4° Intelligence Trop Prompte et Superficielle.

8. Ce type d'intelligence, à des degrés divers, est beaucoup plus répandu en France que partout ailleurs. Ajoutons qu'il est beaucoup trop répandu, car, s'il fait notre attrait, il fait aussi notre faiblesse. Ce don est souvent pour ceux qui le possèdent une véritable calamité. Les uns apprennent vite, mais oublient tout aussi vite ; les impressions se succèdent dans leur esprit sans y laisser d'empreintes profondes ni durables. Les autres pensent aisément, mais ne sont pas maîtres de leur pensée ; ils ne la dirigent pas, ils la suivent ; ils sont esclaves de ses caprices. D'autres encore, se fiant à leur remarquable facilité, ne se donnent jamais la peine de réfléchir assez.

Ces hommes peuvent être brillants, mais s'ils n'y veillent, s'ils ne se défient d'eux-mêmes, ils restent *superficiels*.

Ils peuvent avoir une réelle valeur, un grand talent, connaître le succès, mais ils restent au-dessous d'eux-mêmes. Plus d'un, avec de tels dons, mais avec des réactions mentales mieux contrôlées, eût probablement atteint au génie et fait œuvre vaste, profonde, puissante.

Demandez-vous si vous savez penser *seul* et dans le calme. Aux êtres superficiels il faut sans cesse des excitants qu'ils trouvent dans la présence d'autrui. Luttez contre l'excitation factice, la facilité intellectuelle qui incite à juger trop vite.

A Propos de l'Intuition.

9. Il y a cependant des hommes et des femmes qui semblent ne jamais *réfléchir* aux problèmes qui les touchent. Ils trouvent tout de suite une bonne solution, et suivent, apparemment, la première idée qui leur vient. On dirait qu'ils décident sans considérer la question, et sans peiner pour la résoudre. Ne nous y trompons pas. Il s'agit, le plus souvent, d'affaires qu'une longue expérience leur a rendues familières. Il y a aussi des exemples de personnes remarquablement douées, chez qui le raisonnement, la mémoire, l'imagination ne fonctionnent pas en semi-séparation, mais à l'unisson, comme un tout, ce qui écourte le temps nécessaire à la réflexion. C'est la méthode idéale : on ne peut toutefois s'en rapprocher que par la rééducation systématique de ses facultés, suivant les principes de ce Cours. Mais là encore, lorsqu'on est en présence d'une décision importante, ou d'une œuvre durable, il est bon de se méfier de sa facilité : un *sérieux contrôle* de ses pensées et de ses intuitions est toujours indispensable.

IV. LA TECHNIQUE DE LA CONCENTRATION

Les Remèdes à la Dispersion de l'Esprit.

1. Une comparaison fera bien saisir et le mal et le remède. Lorsqu'un fleuve se répand en de nombreux bras — telle la Loire ensablée — le courant s'affaiblit d'autant, l'eau se perd dans le sol ou s'évapore. Cependant cette Loire que maintenant, sur plus d'un point, on traverse à gué, du moins en été, était jadis navigable en toute saison. Que faudrait-il pour lui rendre sa puissance d'autrefois ? Boucher, obstruer ses dérivations capricieuses ; relever ses bords, pour que l'eau ne se répande pas au dehors en temps de crue.

Ainsi faut-il agir envers l'esprit qui se disperse :

1° lui interdire toute distraction ;

2° endiguer le cours de la pensée et l'habituer à travailler dans la direction choisie ;

3° l'obliger à ne raisonner et à ne juger que correctement.

Ne pas être distrait, c'est bien ; être capable d'attention soutenue, c'est mieux. Nous voulons vous rendre maître de votre esprit, vous assurer ce merveilleux instrument de succès, sans lequel ni le travail, ni les ressources matérielles ne vous seraient d'aucun secours : l'aptitude à penser. C'est pour vous permettre d'acquérir cette aptitude que nous vous avons aidé à surmonter votre distraction.

Plus que jamais, nous vous demandons de nous suivre avec confiance et docilité.

Gardez-vous de la Fausse Concentration.

2. Il existe de faux attentifs, des esprits sérieux « à vide », qui n'ont aucun mérite à ne point être distraits ou dispersés, car, faute de ressources intellectuelles, ils ne renouvellent pas assez leurs fonds de pensée. Ils donnent l'impression d'être graves, réfléchis, parce qu'ils sont peu communicatifs et parlent peu ; ils ne sont que vides et inertes ; leurs idées sont courtes, limitées, médiocres. A peine ceux-ci doivent-ils craindre la distraction : ils n'en sont guère capables, et elle constituerait, pour eux, plutôt un progrès qu'un recul. Ils ne progresseront qu'à partir du moment où quelque chose les tirera de leur apathie, fût-ce pour peu de temps.

La vraie concentration ne saurait se confondre avec l'inertie : c'est une capacité de développement indéfinie, une aptitude à fouiller toujours plus profondément l'objet considéré, pour le comprendre davantage. Au lieu de comporter l'apathie, elle requiert le plus vif intérêt pour la tâche entreprise, car on ne comprend et on ne réussit que ce à quoi on s'intéresse.

La vraie concentration s'accompagne toujours d'un *effort intellectuel.* Il ne suffit pas d'aller d'une idée à l'autre, mais, l'esprit tendu, il convient de creuser une question, de l'élargir, de la préciser.

La Concentration et les Habitudes Motrices.

3. Etant un acte spirituel, l'attention ne doit intervenir qu'avec beaucoup de prudence, qu'en cas de nécessité, dans les *habitudes motrices.* Qu'un pianiste songe aux mouvements de ses yeux sur la partition, de ses doigts sur le clavier, de ses pieds sur les pédales, et le voilà perdu, inhibé, incapable de jouer correctement. De même, pour un danseur, un automobiliste, etc... Il y a des mécanismes utiles auxquels il est dangereux de toucher, tant qu'ils fonctionnent bien. *On ne révise pas un moteur, quand*

« *il tourne rond* ». L'attention, qui se porte sur de bonnes habitudes acquises, risque de désorganiser leur jeu, elle détruit la sûreté et la rapidité d'exécution. Qu'arriverait-il si, pour lire, nous analysions chaque mot d'une phrase, chaque lettre d'un mot ? Le style, orthographe, l'éloquence, une fois bien assurés, ne peuvent qu'être troublés par de nouvelles questions. Quand on se demande comment tel mot s'écrit, souvent on ne le sait plus, bien qu'on l'ait écrit correctement mille fois. *L'attention a sa raison d'être quand l'habitude se forme par l'analyse et la répétition parfaite de chaque détail, puis quand l'activité redevenue maladroite tâtonne* et a besoin de recourir à des forces supplémentaires de nature intellectuelle. On repasse alors par une période d'exercices et d'entraînement, en vue de reconstituer la synthèse motrice de l'habitude. Celle-ci présente l'avantage d'un certain automatisme, c'est-à-dire d'une série de gestes qui s'enchaînent et s'articulent les uns aux autres dans un domaine objectif qui est comme étranger à la conscience ; et c'est précisément parce que l'attention est une initiative de la conscience qu'elle trouble le fonctionnement et la cohérence de ces phénomènes objectivés, c'est-à-dire comme extériorisés par rapport à la raison et à la volonté. Les facultés supérieures interviennent toujours, certes, dans le déclenchement de ces phénomènes (je décide quand je vais jouer *au piano* tel morceau, etc...), mais non dans le fonctionnement mécanique de l'habitude motrice. Il y a là une mélodie synoptique délicate, et je ne pourrais être qu'un trouble-fête, tant que tout « marche bien ».

Soyez Patient.

4. La concentration de l'esprit suppose, outre l'intérêt, au sens courant du mot, un acharnement à étendre, à approfondir cet intérêt. Cela demande du temps, car des difficultés, quelquefois considérables, doivent être surmontées ; cela requiert donc effort et persévérance.

Le génie, a-t-on dit, est une longue patience. Sir William Hamilton prétend que « la différence

entre un esprit ordinaire et celui d'un Newton consiste en ce que l'un est capable d'une concentration de l'attention plus soutenue que l'autre ; qu'un Newton peut, sans fatigue, enchaîner ses déductions en une longue série, qui tend vers une fin déterminée, tandis que l'homme de capacité inférieure est vite obligé de rompre ou de lâcher le fil des pensées qu'il a commencé à dérouler ».

Il existe naturellement des variétés individuelles. Ainsi l'illustre physicien et mathématicien Henri Poincaré possédait une faculté d'abstraction capricieuse et instable ; il concentrait sa pensée avec une extrême vigueur, mais sans pouvoir s'appesantir longuement sur une même recherche. Il éprouvait le besoin de changer de travail ou de se récréer, sachant que la solution désirée apparaîtrait un peu plus tard, élaborée par la pensée subconsciente.

Nous ne donnons pas cet exemple pour consoler les versatiles, mais pour montrer que l' « appesantissement » exagéré peut être, dans certains cas, un abus de l'attention. L'esprit doit conserver de la liberté. de l'aisance. Le savant ne saurait se montrer prime-sautier, non plus que l'homme d'affaires ou le poète ; ils ne font de bon travail que si leur intelligence reste vive, alerte, disons même *joyeuse*.

Selon votre tempérament, trouvez le juste milieu entre l'indolence et la précipitation, entre l'appesantissement et la versatilité. Votre pensée ne sera féconde que si elle se meut avec une certaine aisance.

Ajoutons que le temps exigé par l'attention s'explique par la nécessité d'aller puiser au-dessous du seuil de la conscience, pour trouver de quoi satisfaire aux actuels besoins de la pensée. Quand vous vous faites servir un repas au restaurant, il faut du temps pour que le cuisinier, le sommelier exécutent leur besogne. Notre subconscient, voilà le sous-sol où se prépare la cuisine mentale.

Sachez quelles sont vos meilleures conditions de travail. Vaut-il mieux que vous pensiez à une même question pendant un temps assez long ? Avez-vous intérêt à poser seulement des questions et à laisser

les réponses s'élaborer lentement en vous ? Il faut surtout que vous ayez une attention disponible et que vous ne reculiez pas devant l'application nécessaire, Cet effort ne sera pas une torture. Vous devez à la fois vous régir et ne pas vous surmener. On n'acquiert pas en un jour une vraie capacité d'attention. Votre effort doit vous apporter la joie d'une conquête, tandis que le surmenage provoque du pessimisme. N'oubliez pas, du reste, qu'un travail intensif est plus fécond qu'un travail prolongé et moins appliqué.

Malgré tout, il y a des conditions d'activité et de tension psycho-physiologiques qui déterminent la limite du *temps valable* et efficace sur un même sujet auquel s'applique l'attention.

L'optimum est en général fixé par expérience, à une heure. Quintilien et Cicéron l'avaient déjà remarqué. La pratique des cours et conférences (sauf s'il y a des coupures par l'attrait de projections, d'audition, de récitation, etc.) limite à 45/60 minutes le temps utile.

La Nécessité d'un Travail Préparatoire.

5. Ne croyez pas en effet, cependant, que le premier venu, en concentrant son esprit assez longtemps sur un sujet, pourra faire des découvertes. *Il y a une condition préparatoire.* Dans le cas de Newton, c'était son émerveillement en présence de la nature, sa profonde connaissance des forces physiques, son brûlant désir de découvrir les secrets des cieux. Pour James Watt, qui reprit et compléta les expériences de Denis Papin, ce fut sa connaissance familière des formules mathématiques et des machines hydrauliques qui forma la base de ses découvertes sur la force motrice de la vapeur. Elles fournirent la matière première à de nouvelles méditations, que l'existence de la machine élévatoire de Newcomen avait provoquées. Newton et Watt possédaient tous deux cette absorbante force d'intérêt, l'attention, qui est réellement le premier facteur dans la production des idées nouvelles.

La concentration de l'attention donne à cet agent créateur l'occasion de s'exercer avec toutes les chances de succès. Il se peut que la première période de concentration, ou même plusieurs autres, soient improductives ; car l'expérience démontre que la nouvelle idée vient soudain, et d'une manière imprévue, parfois lorsque l'esprit est occupé par un sujet totalement différent. Mais il est aussi vrai que ces nouvelles idées arrivent rarement, à moins qu'une certaine somme d'attention soutenue ne les ait précédées. Dans toute création, la réussite ne se produit qu'après une intense et laborieuse réflexion, souvent poursuivie dans l'incertitude du résultat. Seul le génie triomphe d'un risque inévitable : celui de demeurer dans l'obscurité ou dans l'erreur. Rappelons-nous toutefois que, quel que soit le résultat immédiat, le travail fourni n'est *jamais* perdu pour aucun de nous.

Ce qui nous déroute parfois, c'est que nous ne puissions pas diriger consciemment le travail préparatoire. Nous ignorons quelles connaissances seront utiles, lesquelles seront inutilisées. Mais prenons conscience d'une exigence de notre vie intellectuelle : ne jamais refuser de connaître, ne pas être avare de sa curiosité. On a souvent constaté que la nature est prodigue. Cette même surabondance nécessaire se retrouve dans la vie intellectuelle. Celui qui impose trop de limites à sa curiosité, qui ne s'occupe que d'un domaine, ne connaîtra qu'exceptionnellement la joie de la découverte.

Ayez dans l'esprit un certain nombre de préoccupations, auxquelles se rattache ce que vous lisez et entendez ; ce que Payot appelait des « trébuchets », qui font tomber et classent dans les tiroirs de vos connaissances et de votre mémoire tous les trésors de votre expérience.

Les Conditions de l'Attention.

6. Pour être pratiquement utile, l'attention exige que le corps et l'esprit soient également bien disposés, c'est-à-dire dénués de fatigue et en pleine possession de tous leurs moyens.

C'est à cette bonne disposition générale que fait allusion l'expression courante : s'appliquer à quelque chose. Alors, notre être tout entier se porte sur la tâche à accomplir, se « colle » à elle pour ainsi dire. Toutes nos fonctions entrent en jeu pour s'approprier et s'assimiler la chose sur laquelle l'attention se concentre ; cette chose cesse de nous être indifférente ; elle devient un instrument au service de nos besoins.

Donc, pour faire vraiment attention, il faut observer une attitude corporelle qui n'apporte aucune entrave au libre jeu des activités mentales et prépare, par réaction du physique sur le psychique, ces bonnes habitudes dont nous avons parlé à plusieurs reprises dans les Leçons précédentes. Voici les principales conditions de l'attention :

a) Les conditions physiques ;

b) Les conditions physiologiqnes ;

c) Les conditions mentales ;

d) La transformation de l'effort en habitude par la pratique soutenue d'exercices appropriés.

Cette habitude est le but final de toute éducation. Il faut que l'attention devienne si facile qu'on n'ait besoin d'aucun effort pour l'appliquer à n'importe quel sujet.

A. — Les Conditions Physiques de l'Attention.

7. Elles sont constituées par **l'environnement**. Tout ce qui est susceptible de créer chez le sujet une perturbation sensorielle (exemple : diminution de l'acuité visuelle) ou une perturbation plus généralisée au niveau des centres nerveux, par exemple, peut être néfaste à l'attention (1).

(1) Rappelons que l'on ne peut mesurer l'attention, mais seulement ses conséquences, la variation du nombre de fautes, les fluctuations du rendement, etc.

Les bruits agissent, en général, en ce sens. Ici nous distinguons les bruits (désagréables), des sons (agréables ou neutres), affirmation implicite du caractère *perturbateur* du bruit — distinction confirmée par l'acoustique.

Les sons peuvent, dans certains cas, être un *stimulant* de l'attention, phénomène mis en évidence par la mesure du rendement pour une tâche standardisée, *avec* ou *sans* les sons.

L'éclairage : Trop ou trop peu de lumière sont *nuisibles* à l'attention et, de plus, créent un état de fatigue visuelle, qui fait rapidement baisser la vue. Les conditions optima d'éclairement varient avec la nature de la tâche et la « brillance » des surfaces mises en jeu.

Le climat : Un travail intellectuel devrait être exécuté à une température voisine de 18°. La *température* optimum varie avec la tâche et la personne.

Il est d'autres conditions de climat dont on ne fait généralement pas assez de cas ; l'*état hygrométrique* et la *composition de l'air*. Deux caractéristiques liées à une troisième : la *ventilation*. Par composition de l'air, il faut entendre, non seulement sa teneur en azote, mais aussi en gaz ou produits accessoires en suspension. On sait le rôle alourdissant des *gaz ou vapeurs toxiques* qui, d'autre part, peuvent avoir de très graves répercussions (benzolisme des peintres, éthylisme des ouvriers des chais, etc..., sans parler de l'oxyde de carbone et de l'acide carbonique) ; quant aux produits en suspension, les *poussières*, on a constaté une baisse de rendement liée à l'augmentation de leur taux. Cette remarque qui déjà n'est pas sans importance pour le travail individuel, en requiert considérablement au niveau de l'entreprise, où chacun n'a pas la ressource d'ajuster à ses besoins les conditions de son activité (1).

Citons encore l'influence des peintures des murs : les plus claires, notamment le crème, le jaune, le vert sont bénéfiques.

---

(1) Nous tenons à la disposition des Pelmanistes une étude pratique de cette question au prix de 200 frs.

Les effets de ces diverses conditions physiques de l'attention varient, d'ailleurs, selon les individus, les caractéristiques de l'environnement, le moment de la journée. C'est ainsi que dans une usine, un bruit *intempestif* est perturbateur, alors que ceux des machines, habituels, ne le sont pas ; pour un ouvrier donné, le sont ceux des autres machines.

B. — Les Conditions Physiologiques de l'Attention.

8. Elles sont de deux sortes, celles qui sont *durables* : les conditions organiques, et celles qui sont *passagères* comme la fatigue. L'état de santé doit être classé dans la première ou la seconde catégorie, selon qu'il est accidentel ou permanent.

Elles n'ont d'effet que relativement à un individu donné, c'est-à-dire relativement à un certain système digestif, musculaire, circulatoire, respiratoire, nerveux.

Nous classerons ici, *la posture*, qui est une condition importante de l'attention et du rendement, parce que son mode d'action est physiologique : elle peut faire varier la fatigue ou influer sur le fonctionnement normal de l'organisme.

La Digestion.

9. Chacun a pu remarquer que la digestion alourdit, que le travail intellectuel est plus pénible aussitôt après avoir mangé. C'est que la digestion exige un afflux de sang, vers les organes digestifs au détriment des autres organes, du cerveau en particulier. Et, si un organe qui travaille exige une circulation activée, un organe ne disposant que d'une circulation appauvrie, ne peut travailler pleinement. Les règles d'hygiène pour faciliter la digestion ne sont pas immuables ; l'Etudiant devra adopter celles qui conviennent à son tempérament, repos en position allongée, ou marche lente. On peut aussi utiliser cette heure consécutive

au repas d'une manière utile : classer des fiches en se tenant debout, exécuter un travail manuel (menuiserie, mécanique, etc...), mettre des livres en ordre. Ces exercices modérés ont pour effet d'ajuster les conditions corporelles aux besoins de l'esprit.

Nous avons mentionné particulièrement la digestion parce que c'est une question que l'étudiant a eu l'occasion de connaître maintes fois par expérience. Mais l'étudiant n'ignore pas, que son *état de santé* englobe l'ensemble des conditions physiologiques et que ses répercussions sur l'attention sont souvent très complexes.

On allèguera que peu de gens peuvent se créer de semblables conditions. Ce n'est, hélas, que trop vrai. La plupart d'entre nous peuvent, toutefois, sinon obtenir des conditions favorables, du moins diminuer, par un dressage approprié du subconscient, les effets des conditions défavorables et y adapter leur comportement. Qu'on prenne l'habitude de ne pas se laisser distraire par des bruits aigus ou continus. Il est possible de concentrer son esprit *à peu près partout.* Les journalistes l'acquièrent tous plus ou moins. Livingstone raconte qu'il fit toutes ses études dans le vacarme assourdissant d'une usine.

Ce n'est pas une raison pour adopter la fâcheuse pratique de faire fonctionner des heures entières un appareil de T.S.F., pendant qu'on se livre à un travail exigeant des conditions physiques de calme. Même si l'on n'écoute pas, l'ouïe reçoit des chocs sensoriels qui fatiguent physiologiquement et, par suite, mentalement.

Notez donc qu'il faut, à la fois, savoir se mettre dans les meilleures conditions et ne pas, cependant, être esclave des conditions dans lesquelles on se trouve. Sans s'astreindre à travailler dans les pires conditions — ce qui pourrait exiger des efforts trop grands et apporter un surmenage inutile, ou une trop grande dépense d'énergie — il faut cependant devenir assez dur avec soi-même. Sachez ne pas être semblable à ces personnes qui commencent, lorsqu'elles ont un effort à fournir, par se préparer si

longuement qu'elles gaspillent un grande partie du temps dont elles disposent.

Mais ce n'est encore là qu'une attitude à quelque degré passive.

Utilité de l'Exercice.

10. On peut augmenter, non seulement la faculté d'attention, mais aussi toutes les activités de l'esprit, à l'aide d'*exercices physiques appropriés* ; il semble qu'elles aient, en effet, besoin d'être « mises en branle », au préalable, par une activité musculaire et locomotrice.

Quels sont les exercices physiques qui favorisent le mieux l'attention ? Un professeur américain fit, à ce sujet, des essais sur plus de deux cents élèves d'écoles supérieures. La marche obtint le plus grand nombre de suffrages — fait normal, car les exercices violents exigent une trop grande dépense d'énergie pour permettre à l'esprit de conserver toute sa force. Le rythme de la marche sert, au contraire, de stimulant. Il en est de même, chez certaines personnes, du rythme de la musique : il leur facilite l'inspiration. Ce n'est pas sans raison non plus que la religion soutient l'attention, l'ardeur des fidèles, en faisant chanter des hymnes : le rythme de la poésie et de la musique forme un tremplin qui lance l'esprit dans une certaine direction. Voilà des excitants salutaires, tandis que l'alcool et d'autres procédés artificiels présentent beaucoup plus de dangers que d'avantages.

Rappelons en passant, que même *la maladie* peut, chez certaines natures, devenir un stimulant de la pensée : Pascal ne se rappelait pas avoir passé une heure sans souffrir et tenait sa souffrance pour une faveur divine. Mais, bien certainement, chez la plupart des hommes, un minimum de santé est requis pour que l'esprit ait la liberté d'apprendre et de réfléchir.

C'est avec un corps sain qu'on cultive le mieux une âme saine et par conséquent l'attention : aussi les exercices corporels jouent-ils, dans notre enseignement pelmaniste, un rôle qui a été mesuré avec

le plus grand soin, afin de contre-balancer l'action des défauts ou des faiblesses physiques. Sachez choisir l'exercice qui vous assure après un effort intellectuel la plus grande détente. Une promenade ? ou quelque brasses dans une piscine ?

Coupez un travail intensif par quelques exercices respiratoires, une brève détente, quelques pas dans votre bureau, par exemple, trois à cinq minutes toutes les heures. Vous pourrez ainsi poursuivre plus longtemps votre effort, et avec une moindre fatigue.

C. — Les Conditions Mentales de l'Attention.

1° Utilisez Toutes vos Facultés.

11. Même quand notre corps est en état de santé et de bien-être, le travail intellectuel ne nous est pas toujours facile ni agréable. L'esprit doit être libre, et il doit être dispos.

Libre, c'est-à-dire exempt de fatigue, exempt de préoccupations. Il y a une fatigue non corporelle qui résulte de l'ennui, ou d'une besogne rebutante et prolongée. Alors, quelque changement d'occupation vous reposera. Ne contraignez pas votre esprit déjà fatigué, à être attentif à condition toutefois, qu'il y ait lassitude véritable, et non simple paresse. Une obsession peut aussi nous priver de nos moyens : dans ce cas, il faut s'efforcer d'imposer à l'attention quelque tâche, car c'est la seule façon de se libérer, de chasser la hantise.

Dispos, c'est-à-dire prêt à travailler, « en disposition » de toutes ressources. Rien de tel que la confiance en soi, la joie d'un succès antérieur, l'espoir d'un succès à venir, pour nous rendre le travail facile et fécond. Pour obtenir du subconscient ce qu'on en attend — et presque tout, nous le savons — il faut lui faire crédit et lui donner le branle, comme nous le remarquions tout à l'heure.

Lorsqu'on commence l'étude du violon, on fait des exercices pour le doigté, de façon à surmonter cette difficulté technique. Le commençant tâtonne

d'abord, pour trouver ses notes ; il les trouve ensuite automatiquement, « subconsciemment ». De même, nous faisons des exercices pour que la concentration de l'attention ne soit plus un effort conscient, mais une habitude obéissant à l'intérêt et à la volonté. Autrement dit, il faut éduquer l'attention d'une manière systématique, et selon une certaine méthode.

2° Astreignez-vous à une Discipline, à une Méthode.

12. La liberté de l'esprit, condition de sa force, n'exclut pas, mais réclame une discipline. Qu'il se fasse au grand jour ou sous le seuil de notre conscience, le travail à exécuter est complexe : il ne sera satisfaisant qu'accompli avec méthode.

Une chose considérée, un problème envisagé ont toujours de multiples faces ; classez, puis abordez tour à tour ces différents aspects. La solution qui doit se faire jour suppose de l'acquis antérieur et une adaptation de cet acquis au problème présent. Tout cela ne réussit que grâce aux mêmes qualités d'ordre qui font que, dans tel restaurant, vous vous réjouissez d'être servi « vite et bien », tandis qu'ailleurs c'est tout le contraire. Il convient donc de dresser l'attention par la volonté.

Celle-ci vous préservera du risque de dispersion, si vous savez vous imposer un ordre dans vos pensées et dans vos actions. C'est elle qui bâtira les digues par lesquelles sera contenu le flux de la pensée.

Le moyen le plus pratique est de vous soumettre à un emploi du temps rigoureux, ainsi que nous vous y invitions dans la Leçon I. Il ne doit pas y avoir place, pendant vos heures de travail, pour la flânerie, pour le désœuvrement. A moins d'être fatigué, même surmené, il est bon de toujours vous occuper activement pendant vos loisirs. Vous pouvez vous reposer en alternant vos occupations ou en remplaçant les plus ardues par les plus agréables.

Ayez à cœur de mener à bonne fin les entreprises que vous avez mises en train. C'est prodigalité, gaspillage de forces, que l'abandon d'une œuvre commencée. Pour soutenir votre volonté, pensez souvent

que si vous quittez la partie avant cet achèvement, faute de courage ou de simple constance, vous êtes privé d'avantages que vous avez déjà chèrement achetés. Evitez aussi de vous laisser dévier par de nouveaux projets. Inscrivez ceux-ci dans un carnet en vous imposant de n'y revenir que plus tard, quand les projets en cours auront abouti.

Rien ne vous apportera plus de dynamisme, de confiance et de courage que d'avoir réussi à vaincre votre tendance au vagabondage intellectuel. Si, pendant un temps assez long, vous avez su éliminer toutes les pensées nuisibles et concentrer réellement votre attention, vous aurez vaincu une force d'inertie et vous aborderez plus allègre un nouveau travail. Mais il faut que votre réflexion ait abouti ; ne l'abandonnez pas sans prendre rapidement conscience de ce qu'elle vous a apporté.

3° Refusez de vous Laisser Distraire.

13. Ni les causes extérieures, ni les causes intérieures de la dispersion, précédemment énumérées, ne vous prédestinent fatalement à devenir distrait. L'influence des maladies et de l'hérédité même se peut contre-balancer par un entraînement rationnel, pourvu qu'on procède graduellement.

Il dépend de vous d'opposer une fin de non-recevoir à une idée inopportune. Il dépend de vous, pareillement, d'être insensible à l'attrait d'une pensée qui vous détournerait de votre but. Il suffit de ramener patiemment l'esprit sur le point qui doit l'occuper chaque fois qu'il s'en éloigne ; il finit par y demeurer; c'est une habitude à prendre.

4° Ne Perdez pas de Vue votre Sujet.

14. Toutes les observations que vous recueillez, toutes les pensées qui vous viennent, confrontez-les avec ce sujet. Conservez-en le souvenir, si elles vous permettent de le mieux comprendre ; sinon, rejetez-les.

La compréhension s'avive et s'aiguise par la juxtaposition sans cesse réitérée de données nouvelles à un point de repère maintenu devant l'esprit.

Cette obstination à rapporter tout ce que découvre la pensée au sujet qui l'occupe est un acte de volonté en même temps que d'intelligence.

Traduisez le sujet qui doit vous occuper en quelques questions précises ; et, lorsque vous semblez vous écarter du sujet, confrontez votre nouveau point de vue avec les questions que vous avez établies.

5° Favorisez l'Intérêt.

15. Vous concentrerez d'autant mieux votre attention sur un sujet que vous vous y intéressez. S'il n'offre pour vous aucun attrait, vous devez vous efforcer de lui en découvrir un. Il vous sera toujours possible de vous représenter les avantages du travail que vous entreprenez. Evoquez-les souvent, à l'aide d'images vivantes et agréables. Faites de l'auto-suggestion : persuadez-vous que vous n'avez jamais rien désiré avec autant d'ardeur et d'impatience ; vous serez ainsi bien préparé à fournir l'effort requis. Par la suite, l'agrément propre du sujet vous captivera, car il est impossible de se livrer consciencieusement à une étude sans finir par s'y intéresser.

Nous vous avons d'ailleurs donné ces conseils dans la Leçon II et nous n'y revenons que pour mémoire.

Lorsque vous avez pénétré profondément dans l'étude nécessaire, pensez à son intérêt objectif, afin de la considérer à une échelle normale, et d'éviter qu'elle devienne une obsession.

6° Les Fluctuations de l'Attention.

16. Même dans les conditions les plus favorables, bien qu'objectivement l'on ne décèle rien qui soit susceptible de faire varier l'attention, celle-ci reste cependant fluctuante. Il ne faudra pas vous étonner de noter parfois des variations dans votre rendement,

ni vous décourager. Mais, si la perspicacité humaine qui veut tout mesurer a échoué partiellement dans ce domaine, si, malgré les progrès, la science n'est pas encore parvenue à serrer ce problème d'assez près, si vraisemblablement certaines conditions psychiques nous échappent encore, il ne faut pas toutefois que cela vous serve à justifier une attitude plus ou moins paresseuse. « Vous secouer », tout en observant une alternance de repos et d'activité adéquate, est sans doute, à moins qu'il n'y ait fatigue véritable, le moyen le plus efficace.

D. — L'Habitude de l'Attention.

17. Nos leçons précédentes vous ont montré qu'en exerçant sa mémoire, on la développe ; qu'en observant souvent, on devient observateur. En vous appliquant volontairement, fréquemment, vous vous deviendrez appliqué.

Ne vous désolez pas d'être en ce moment brouillon, superficiel. Pour changer, vous n'avez qu'à prendre d'autres habitudes ; c'est possible, et moins difficile que vous ne le supposez.

Vous avez tout à gagner : une plus sage économie, un moindre effort, une meilleure organisation ; il suffit pour cela de prendre l'habitude de l'attention.

Apprendre la danse ou à monter à bicyclette suppose des tâtonnements sans nombre, des essais, d'abord malheureux et pénibles, puis de moins en moins gauches, et d'un rendement de plus en plus satisfaisant : c'est un travail d'attention. La preuve en est que, sitôt l'apprentissage achevé et l'habitude prise, l'attention est devenue superflue et la conscience disparaît. Seul celui qui danse ou qui fait de la bicyclette, sans penser aux mouvements qu'il exécute, s'en acquitte bien.

L'habitude diminue la nécessité d'une grande attention, en déterminant un certain automatisme ; ne croyez pas, pourtant, que l'attention soit entièrement absente ; il suffit d'un événement imprévu pour

rompre l'habitude (la rencontre subite d'une auto à une croisée de chemins, par exemple), pour redonner à l'attention toute son importance.

Si votre puissance de concentration n'est pas aussi bonne qu'elle devrait l'être, *cherchez-en la cause*, Vous l'aurez vite trouvée. C'est souvent une mauvaise habitude. Mettez-vous donc à l'œuvre pour en contracter une bonne. Comme nous l'avons expliqué à plusieurs reprises, il faut, pour réussir, comprendre la nature de la concentration et pratiquer les exercices avec persévérance. Si vous voulez vraiment obtenir le contrôle de toutes vos opérations mentales, vous *l'obtiendrez*. Ne vous jouez pas d'une question aussi importante. Faites-en une affaire sérieuse. Considérez le temps et l'effort ainsi employés comme un placement, qui vous rapportera un dividende au delà de toute espérance.

1° Facilité et Économie.

18. L'idéal, c'est d'arriver à contrôler nos pensées, de telle sorte que nous puissions tourner notre attention dans n'importe quelle direction. De cette manière, nous faisons *une réelle économie d'action*. Si vous deviez penser à la grammaire chaque fois que vous prononcez une phrase, vous seriez épuisé après une heure de conversation. Mais, comme vous possédez bien votre langue, vous en appliquez sans y penser les règles grammaticales, et pouvez ne plus songer qu'aux faits et aux idées. C'est un gain inestimable lorsque le contrôle mental devient automatique ; l'épargne d'énergie est si considérable que tout individu devrait s'efforcer d'accroître le nombre de ses pouvoirs mentaux subconscients. Il est essentiel que ses facultés soient orientées de telle sorte qu'il puisse percevoir, se rappeler, imaginer, se décider, et maintenir son attention sans effort.

Le savant philosophe Ernest Mach a brillamment démontré, dans une série d'ouvrages, que toute notre science n'est qu'une immense économie d'effort ou de pensée. Penser scientifiquement c'est, avant tout, penser avec méthode et opérer avec des rapports abstraits. Or cela est possible dans tous les domaines et réalise une grande économie d'effort.

C'est aussi de cette condition que parle le professeur Whitehead dans son « *Introduction aux mathématiques* ». Après avoir expliqué quelques calculs, il dit : « Cet exemple montre qu'à l'aide de symboles, nous pouvons opérer l'enchaînement des termes du raisonnement presque mécaniquement, par la vue seule, alors qu'il faudrait autrement faire appel aux plus hautes facultés de l'intelligence ». De nombreux livres nous engagent à contracter l'habitude de penser à ce que nous faisons. Le contraire a sa part de justesse. La Civilisation avance « en étendant le nombre des opérations importantes qui peuvent s'exécuter sans qu'on ait besoin d'y penser ». Et tel est le service que rend le Pelmanisme à ses Etudiants.

Au début, il faut que nous soyons conscients de nos actions. D'une manière générale, il devrait toujours en être ainsi, mais il existe de nombreux champs d'activité où le progrès dépend de notre aptitude à faire inconsciemment ce que nous faisions autrefois consciemment. Entre quelqu'un qui sait, et quelqu'un qui apprend à monter à bicyclette, il y a cette différence que le premier fait peu de mouvements et s'avance avec sûreté, tandis que le second s'agite... et tombe, ou risque sans cesse une chute. Le mécanisme de nos habitudes, tout agencé dans le subconscient, nous assure une économie de forces et un maximum de rendement. C'est tout bénéfice, car, comme dit Titchener : « Plus un travail est mécanique et plus l'esprit reste libre de se consacrer à de nouvelles œuvres ».

2° Le Moindre Effort dans l'Observation et la Réflexion.

19. Il vous faut devenir observateur, réfléchi sans contrainte, mais comme naturellement. L'Etudiant qui a fait consciencieusement nos exercices obtient ce résultat ; il voit, remarque, et juge en un instant ; et il exécute chacun de ces actes sans contrainte, sans avoir besoin de se dire, chaque matin : « Il faut que j'ouvre les yeux et les oreilles aujourd'hui ».

Il était obligé de le faire, lorsqu'il apprenait à observer ; mais l'observation réfléchie est devenue chez lui une habitude ; maintenant, il l'applique inconsciemment aux hommes et aux choses, et avec une ardeur qu'il ignorait autrefois.

Jadis, il regardait autour de lui, sans but, se demandant ce qu'il pourrait bien faire, ou ne se demandant rien du tout ! Un jour, il eut une idée où vibrait un peu d'âme. Elle lui fut chère, et il la développa, la mûrit jusqu'à ce qu'elle devînt un pouvoir réel. Aujourd'hui, il travaille dur, essayant de la mettre en acte ; mais il l'exprime rarement en mots, même à lui-même. L'ambition lui est devenue habituelle ; il agit parce qu'il ne peut faire autrement. Sa mémoire a passé par les mêmes phases. Il « piocha » les exercices et la méthode jusqu'à ce que les effets de cette éducation se fissent sentir. Le souvenir, qui lui demandait autrefois un puissant effort, est maintenant à peu près instantané, parce que son attention et sa concentration d'esprit sont les serviteurs attentifs de sa volonté, et lui fournissent, par là même, des connaissances précises et durables.

3° Le Secret de l'Organisation.

20. L'habitude de l'ordre dans la réflexion vous rendra bon organisateur.

Tout organisateur doit se poser deux questions principales :

1° Qu'ai-je à faire ? Quelle œuvre dois-je accomplir ?

2° Quel est le meilleur moyen de l'accomplir ?

Ces deux questions en soulèveront beaucoup d'autres ; et quand on aura répondu à toutes, temporairement ou définitivement, on pourra commencer à exécuter son projet.

Supposons qu'il faille organiser un concert local et que la tâche échoie à quelqu'un n'ayant aucune expérience de telles entreprises.

On devrait répondre à la question 1 avec de minutieux détails, penser à la location de la salle, à

l'engagement des artistes, à l'impression des affiches, des programmes, des billets et à une foule d'autres points.

Il faudrait se poser la question 2 à propos de chaque détail. Il y a la bonne et la mauvaise manière d'engager les artistes ; vous pouvez payer aussi cher des sujets médiocres que des bons ; il y a des programmes élégamment variés, et d'autres qui sont gâtés par des maladresses d'exécution. L'organisateur cherchera donc à trouver, pour chaque matière, la solution la plus efficace.

Qui n'a pas assisté à des concerts locaux où un peu de soin dans l'organisation — c'est-à-dire un peu plus de bon sens appliqué aux faits — aurait changé un succès modeste en un grand succès ? Ce soin est plus qu'un simple maniement mécanique des détails de l'affaire : il nécessite un déploiement d'imagination, mais quand on en a exécuté les suggestions, la salle de concert qu'on croyait ne remplir qu'à moitié peut se trouver trop petite.

Cet exemple nous montre combien complexe et délicate est l'organisation d'un événement isolé : une fête. A plus forte raison, devez-vous réfléchir pour bien disposer de votre temps, c'est-à-dire de votre vie. On dit que le temps, c'est de l'argent : oui, mais bien plus encore, car il n'y a pas de limites à l'argent que vous pouvez gagner, tandis que votre existence est singulièrement limitée : les obligations, le sommeil, la maladie, la fatigue, bientôt l'affaiblissement de l'âge restreignent dans d'énormes proportions le loisir dont nous pouvons disposer.

Organiser, c'est prévoir et disposer ; c'est considérer le moment actuel ou à venir comme faisant partie d'un ensemble, le passé ou nos ressources acquises, et l'avenir ou nos possibilités, nos espoirs. Ajuster les uns aux autres ses besoins et ses moyens, c'est le principe de toute économie. Appliquez-le non seulement à la gestion de votre budget, mais à l'organisation de toute votre vie. C'est le secret de la maîtrise, à laquelle cette Leçon vous a initié, et que vous approfondirez par la suite.

Chacun de nous a *quelque chose* à organiser : ses dépenses personnelles, ses déménagements, le développement de ses affaires, l'extension de sa clientèle, ou la préparation d'un examen. Cessons de travailler au hasard et n'importe comment. Les vieilles méthodes élastiques ont fait leur temps. On a pu en retirer quelques profits fortuits, mais rien de plus. Nous sommes maintenant les disciples du système, et un système est une méthode rationnelle appliquée aux affaires de la vie. Pour acquérir un esprit méthodique et développer vos pouvoirs de réflexion, d'imagination et d'organisation, choisissez donc un sujet dans la liste ci-dessous et étudiez-le :

1. Fonder une société littéraire.

2. Postuler un emploi.

3. Composer le trousseau d'un élève interne.

4. Dresser un plan de propagande politique ou sociale, maison par maison.

5. Préparer une excursion par chemin de fer et autocars.

6. Organiser un meeting pour protester contre les inégalités de l'impôt sur le revenu.

Les exemples que nous venons de vous indiquer ne sont pas arbitraires, mais typiques. Gare à ceux qui, présumant de leurs capacités plus encore que de leur chance, croiraient judicieux de se reposer sur l'improvisation. Grave défaut français, cette coquetterie de négliger les préparatifs méthodiques auxquels excellent certains peuples, et de s'en remettre au « système D », comme s'il y avait suprême élégance à tout négliger quand il faudrait réfléchir et travailler : on n'aboutit, en effet, qu'à bâcler quelque chose au dernier moment... ou avec retard.

Organiser, qui consiste à instituer une *discipline*, suppose qu'on en possède une. Ce n'est pas en se moquant de l'ordre qu'on fait de l'ordre.

V. CONSEILS SPÉCIAUX

1. Nous allons vous montrer maintenant comment l'attention et la concentration de l'esprit sont utilisées dans un certain nombre de cas particuliers. D'une manière générale, on peut distinguer deux cas principaux d'utilisation de l'attention dans le plan mental :

1° Pour suivre la pensée d'autrui.

2° Pour suivre sa propre pensée.

Un exemple typique du premier cas est la lecture ; un exemple typique du second, la recherche de la solution d'un problème. Le premier stade consiste naturellement à éliminer du champ de l'attention tout ce qui pourrait la gêner.

Le Pouvoir de Chasser les Pensées Nuisibles.

2. Beaucoup de pensées surgissent en nous à notre insu. Les unes ont été suggérées par des impressions extérieures ; d'autres par des lectures ou des conversations. Enfin, il existe, dans le fond de nous-même, dans notre subconscient, toutes sortes de désirs et d'idées qui ne surgissent dans la conscience que sous l'influence des circonstances, indépendamment de notre volonté active.

Nous ne sommes pas toujours responsables des pensées qui nous entrent dans l'esprit, mais, comme l'a écrit le docteur Hanna dans son livre *Le Cerveau et la Personnalité*, nous sommes responsables des pensées que nous y laissons demeurer.

Chacun de nous doit surveiller ses sentiments et ses pensées, les passer au crible de sa raison et rejeter

aussitôt celles qui lui apparaissent indignes de lui et nuisibles. Nous avons parfois le tort de nourrir des pensées mauvaises que nous n'avons pas l'intention de voir réalisées, mais elles nous deviennent familières, et un jour vient où, à notre surprise et à notre chagrin, nous les réalisons sans trop savoir comment.

Surveillons aussi notre entourage et le milieu où nous vivons, car ils fournissent à la sphère subconsciente de notre esprit bien des idées que nous réprouvons et dont la présence nous surprend lorsque nous la constatons. Evitons, dans toute la mesure du possible, les êtres et les choses pouvant avoir sur nous une influence pernicieuse.

Malgré ce contrôle mental, il arrive cependant qu'on soit obsédé par quelque pensée indésirable. Il faut alors présenter à l'esprit un sujet *particulièrement agréable* qui le retienne sans trop de peine. Cela peut n'être qu'un amusement, une distraction. Ce qui importe, c'est d'opposer un courant plus fort à la force des idées malsaines. Sachez que, pour réagir, il faut agir, même si vous devez commencer sans conviction.

Quiconque est le jouet d'idées fixes ou d'obsessions, ou momentanément amoindri par un grand chagrin, par une grosse perte d'argent, peut aussi dévier ses préoccupations en tâchant de se passionner pour quelque chose de bien. On doit choisir un domaine qui excite la curiosité et exige de l'activité à la fois physique et mentale, même un domaine où il soit possible de faire une *découverte*.

On distrait ainsi l'attention de soi-même pour la porter au dehors, sur des phénomènes naturels ou sur ses semblables. Aussi la vie sociale est-elle à considérer comme un facteur important de l'équilibre individuel et, par voie de conséquence, un excellent adjuvant de l'attention. Rechercher la société des autres pour s'intéresser à leurs joies et à leurs peines, est bienfaisant pour soi-même. Ce n'est qu'à leur contact qu'on peut espérer « se changer les idées ». Le stade suivant consistera à développer méthodiquement sa culture générale, comme il est dit dans la Leçon X. Nous y reviendrons.

Là encore, votre attention doit être disponible, prête à se porter sur les questions que vous choisissez.

Ne vous enfermez jamais dans vos soucis. Ne les ressassez pas. N'obligez pas votre entourage à partager votre humeur noire. Intéressez-vous généreusement à ce dont on vous parle. Lorsqu'on a suffisamment discipliné son esprit pour savoir chasser les pensées nuisibles, l'attention n'est plus seulement l'instrument de la recherche intellectuelle, elle acquiert une valeur spirituelle. Elle vous empêche de vous attarder sur les idées dont on ne peut rien tirer que de fâcheux. Elle vous donne lucidité, optimisme, dynamisme, sérénité.

Pour Suivre une Lecture.

3. La lecture implique deux fonctions différentes, presque soudées par l'habitude :

a) La lecture proprement dite, c'est-à-dire le déchiffrage des lettres et la reconnaissance des mots.

b) La compréhension de ce qu'on a lu.

Chacune de ces deux fonctions s'exécute avec une vitesse différente. Or, au lieu de toujours plier la vitesse de la lecture à la rapidité de la compréhension, nous faisons souvent l'inverse : nos yeux lisent d'un mouvement uniforme et continu, sans accorder à la compréhension les temps d'arrêt qui lui sont nécessaires. Résultat ? Nous ne comprenons pas ce que nous lisons.

Nous ne comprenons pas davantage si le sujet est pour nous sans intérêt, s'il ne nous est pas familier, si nous sommes la proie d'une violente préoccupation mentale : là encore, il y a dissociation entre la compréhension et la lecture proprement dite.

Pour éviter cette perte d'énergie et de temps, voici quelques conseils pratiques :

L'ensemble de ces conseils a paru dans le n° 23 de notre revue *La Psychologie et la Vie*, sous le titre: " La Mémoire des Choses lues ".

1° Ne prenez pas la mauvaise habitude de lire sans comprendre. Quand vous vous surprenez à le faire, arrêtez aussitôt votre lecture ; si vous êtes distrait par d'autres idées, notez-les pour y revenir plus tard. Au besoin, mieux vaut y penser franchement, pour libérer l'attention de cette obsession.

2° Lisez d'une façon active : méditez le titre du chapitre en vous demandant ce que celui-ci peut contenir ; stimulez par avance votre curiosité.

3° Rattachez le sujet de votre lecture à vos connaissances antérieures.

4° Faites, de temps en temps, de brefs résumés de ce que vous avez lu, pour voir si votre attention a fonctionné comme vous le désirez. Soulignez certains mots au passage, afin de vous en servir comme points de repère.

5° Lisez tous les jours dans une langue étrangère, afin de vous obliger à lire plus lentement, et en pesant le sens exact de chaque phrase, sinon de chaque mot.

6° Assimilez, en le transformant, le style de l'auteur au vôtre. Voici comment : lisez une phrase ou quelques phrases et racontez-vous-en le contenu immédiatement, non pas pour exercer votre mémoire, mais pour apprendre à assimiler. Vous verrez qu'au bout de quelque temps, vous arriverez à lire votre auteur avec une facilité toujours croissante, car vous aurez fait la connaissance de sa « langue », de ses manières de s'exprimer, de ses pensées, de ses images, de ses symboles.

7° Concrétisez votre lecture, c'est-à-dire représentez-vous par images chacune des phrases. Nous reviendrons sur ce point dans la Leçon VII.

Il convient que chaque lecture vous apporte une connaissance objective de ce qu'un homme a voulu exprimer. Chaque texte met en valeur une idée ou une intuition qu'il faut découvrir en « accrochant » toutes les idées secondaires à une ou deux idées principales. La Leçon VI vous dira comment doit s'établir cette coordination.

Considérez aussi votre lecture comme un instrument de culture ; demandez-vous toujours ce qu'une idée a de nouveau pour vous. Méditez-la en cherchant à juger sa valeur.

Pour Suivre une Conversation.

4. Il vous arrive peut-être d'éprouver de la difficulté à suivre une conversation, bien que vous ne soyez ni dur d'oreille, ni timide, et que vous soyez parfaitement en état de comprendre le sujet. Vous constatez, au bout d'un certain temps, que vous êtes à mille lieues de ce qu'on dit ; vous ne percevez plus qu'un ronron monotone.

Que faut-il faire pour éviter ce défaut, avec ses conséquences ?

1° Quoique vous soyez celui qui écoute, tâchez d'écouter d'une façon active : faites mentalement de petits résumés instantanés de ce qu'on dit ; arrêtez, si possible, l'interlocuteur quand vous ne comprenez pas; évitez de prendre la mauvaise habitude d'écouter sans comprendre. Ne vous gênez pas pour prier votre interlocuteur de s'exprimer brièvement (bien entendu, d'une façon délicate), lorsque ses longueurs ou ses redites commencent à vous fatiguer. Tâchez de stimuler votre propre intérêt par la prévision de la suite, et par des questions et des remarques que vous intercalerez à propos.

2° Voici encore un moyen que nous avons fait appliquer avec d'excellents résultats : répétez mentalement ce que vous entendez dire, d'abord en faisant des mouvements imperceptibles de prononciation avec les lèvres ; c'est une habitude à prendre, car au début on est un peu troublé par la nouveauté de la méthode.

3° Observez bien la mimique de votre interlocuteur. N'oubliez pas qu'elle exprime autant ce qu'il pense que ses paroles. On comprend bien mieux quelqu'un en le regardant qu'en lui tournant le dos ou en se trouvant dans une autre pièce ; car le geste est aussi une « parole ».

N'oubliez pas d'avoir pour la conversation que vous entendez ce double intérêt que nous préconisons pendant une lecture :

a) Cherchez à savoir objectivement ce dont il est question. Ne jugez pas avant d'avoir tout entendu ; soyez prêt durant *toute* la conversation à revenir sur des jugements préconçus ou trop rapides. Faites-vous mentalement, et *momentanément*, l'avocat de celui qui vous parle, cherchez à justifier les arguments qu'il propose, au lieu de vous opposer à chacun, par mauvaise humeur, vanité, ou esprit de contradiction. (Cette attitude serait déplorable cependant, *au moment même* où vous concluez une affaire).

b) Au terme de la conversation, faites le point avec impartialité et demandez-vous ce qu'elle vous a permis de découvrir dans tous les domaines (sujet discuté, réactions de votre interlocuteur — les vôtres).

Pour Suivre une Conférence ou un Cours.

5. Les observations précédentes sont également valables ici, sauf qu'on ne peut intervenir dans l'exposé. Il importe pourtant de ne pas rester passif; de ne pas laisser l'esprit vagabonder à propos d'une phrase ou d'un mot saisis au passage. On y réussira en suivant nos conseils :

1° Prenez des notes par écrit. Il ne s'agit pas d'écrire *automatiquement tout* ce que l'on entend, car dans cette attitude l'esprit ne fait plus attention et ne s'instruit pas. Tout se passe comme si les notions offertes par le professeur ou le conférencier *traversaient* votre compréhension pour venir s'inscrire *inconsciemment* sur le papier. Il y aura, pour vous, perte de temps, car vous aurez à relire, avec compréhension, vos notes, pour réussir à en tirer un enseignement valable. Il est donc nécessaire, en suivant un cours ou une conférence, de n'être pas un instrument inconscient, mais de savoir opérer, parmi les paroles entendues, un tri volontaire qui ne laissera subsister dans vos notes écrites que les notions essentielles.

2° Si vous ne pouvez prendre des notes, tâchez d'établir mentalement un plan et, pendant que le conférencier traite une question, ayez toujours en vue les points précédents de son exposé.

3° Autant que possible, préparez le sujet du cours ou de la conférence. Lisez ce qui s'y rapporte ; essayez de vous faire d'avance une opinion personnelle, et précisez la différence entre votre manière de concevoir le sujet et celle de l'orateur.

4° Combattez ce que nous appellerons « l'illusion de faire attention ». Souvent l'auditeur est hypnotisé par la belle voix du conférencier, par ses gestes, son ton, sa façon de parler et le *sujet lui échappe.* Ou bien, se trouvant assis loin du conférencier, l'auditeur perd, sans s'en rendre compte, le gros de son attention à saisir la parole. Ressaisissez-vous dès que vous avez conscience de votre faiblesse, et discutez mentalement ce que dit l'orateur.

5° Que vos critiques ne vous fassent jamais oublier qu'il faut surtout *comprendre* et qu'on ne comprend que par sympathie.

Pour Étudier un Sujet, Résoudre un Problème.

6. « Rapide comme la pensée » dit la sagesse populaire. Ajoutons : « Rien ne nous échappe comme la pensée ». Et, bien que nous la sentions plus près de nous que celle d'autrui, c'est notre propre pensée qui est la plus difficile à saisir. Le conscient est instable, il varie d'un moment à l'autre. Et il faut autant d'effort pour maintenir un sujet dans le champ de l'attention que pour diriger celle-ci où l'on veut. Il n'existe pas de problème qui ne se laisse résoudre, à condition de savoir et de pouvoir diriger sur lui son attention pendant le temps nécessaire.

Les deux principaux défauts qui s'opposent à la résolution d'un problème sont :

1° Le manque de patience, dû à la fatigue dans la poursuite du problème.

2° Le fait de ne pas réussir à le délimiter.

Pour vaincre le premier de ces obstacles, il faut :

a) Augmenter et *soutenir* l'intérêt porté au sujet ;

b) S'entraîner à penser à des choses peu intéressantes ;

c) Augmenter progressivement le temps consacré au problème.

Pour délimiter le problème, il faut le réduire à sa forme la plus simple : par exemple, quelqu'un qui voudrait atteindre le bonheur, cherche les voies qui y conduisent. Il n'aboutira à rien s'il s'attaque à ce problème d'une manière trop vaste et imprécise. Ce n'est qu'en analysant ses tendances et ses opinions qu'il réduira les concepts abstraits du bonheur à sa forme concrète et personnelle. Il éliminera ainsi du problème tout ce qui n'est pas essentiel et le verra réduit à un but bien déterminé, par exemple : la science, la gloire, la fortune, l'activité politique ou les arts. Il pourra arriver à une réduction encore plus grande, à une seule activité bien déterminée.

L'inventeur de la première machine volante dut réduire son problème à la forme essentielle : « Vaincre la pesanteur ».

Il faut éviter tout ce qui nous fait dévier du chemin direct ; en d'autres termes, faire un choix rigoureux parmi les idées qui nous viennent. Si nous reprenons notre exemple de l'inventeur, il doit repousser la pensée du beau voyage qu'il pourrait effectuer avec son appareil, le nom qu'il lui donnerait, l'esthétique de son extérieur, le nombre de personnes qu'il pourrait y placer, en somme, toutes les questions qui ne sont pas essentielles et dont il pourra s'occuper plus tard.

Il doit ensuite retourner son problème sur toutes ses faces, le confronter avec toutes les lois scientifiques. Qu'il ne se laisse pas abuser par l'intuition, souvent spécieuse, d'une découverte. Attendre, laisser le subconscient accomplir sa tâche (Leçon XI) ; puis reprendre le problème sans chercher à retrouver son

ancienne solution ; l'aborder comme si c'était la première fois. Il s'apercevra souvent qu'il le résout d'une autre façon ; alors seulement il lui faudra évoquer la première solution et la comparer à la seconde ; les deux solutions s'éclaireront l'une l'autre. Notre inventeur recommencera une troisième expérience en laissant un temps entre ses efforts successifs pour que l'oubli ne soit pas seulement fictif. Il comparera les solutions notées. Les erreurs pourront même apporter un enseignement. Il constatera souvent qu'il s'hypnotisait sur une idée.

Pour Penser à Plusieurs Choses à la fois.

7. Cela semble très difficile au premier abord, et même impossible à certaines personnes. En réalité, on ne pense jamais à plusieurs choses à la fois, mais il se produit une succession très rapide de deux ou plusieurs thèmes de pensée. Cette capacité est indispensable dans certaines professions : un chef doit s'occuper de plusieurs besognes à la fois ; un pianiste réunit en une seule perception plusieurs portées de musique, etc. Elle se laisse développer par un entraînement approprié. Pour s'exercer, il faut commencer par deux opérations mentales dont l'une soit habituelle, automatique ; par exemple, tout en lisant à haute voix une page (sans faire l'effort de comprendre) tâchez de faire mentalement une multiplication ou de développer une série (2, 4, 8, 16, etc.). Ayant réussi cet exercice, tâchez de le refaire, mais, cette fois, en lisant sans prononcer, ce qui est plus difficile !

Récitez une poésie que vous savez par cœur, ou énumérez les jours de la semaine ou les mois de l'année, et en même temps faites un calcul mental, d'abord simple, puis de plus en plus compliqué.

Vous pouvez aussi lire plusieurs articles à la fois, chacun cinq minutes, et vous dresser à changer rapidement, et sans fatigue, de sujet, sans jamais perdre le fil des idées différentes. Voyez à quoi

réussissent les joueurs d'échecs qui conduisent jusqu'à vingt parties à la fois. Chacun de nous peut donc s'entraîner dans cette direction.

L'important, est de savoir « loger » dans sa mémoire les différents sujets résumés en quelques points essentiels, comme un joueur d'échecs qui retient l'allure de chaque jeu, indépendamment de la position successive des pièces. Il faut surtout savoir retrouver très vite les problèmes qui se posent dans chaque domaine et par conséquent, leur avoir consacré quelques instants de véritable attention.

PAS DE DÉFAILLANCES

1. N'essayez pas de « *visser* » vos pouvoirs d'attention sur un point : la concentration n'est pas l'immobilité.

2. Ne vous désespérez pas si, malgré vos efforts, vous ne réussissez pas, dès le début, à concentrer vos pensées. Prenez seulement la résolution d'y arriver et utilisez nos procédés pratiques.

3. N'oubliez pas d'analyser les *causes* de la dispersion de votre esprit. Les connaître, c'est la moitié de votre réforme.

4. Ne soyez pas superficiel. Allez au fond des choses. Pour cela, considérez d'abord leurs multiples faces, et voyez quels sont leurs rapports.

5. Quand vous lisez, ne quittez pas une phrase avant d'être *sûr* d'en avoir bien saisi toutes les idées. Si, cependant, vous n'y arrivez pas, continuez votre lecture, mais, après avoir saisi l'esprit général de l'ouvrage, retournez au passage incompris et tâchez de l'interpréter à la lumière du tout.

6. N'oubliez pas que la concentration de l'esprit n'est, en somme, qu'une habitude, et que, par conséquent, l'essentiel, c'est la pratique.

A L'ŒUVRE !

1. Ayez pour idéal : « Je concentrerai mon esprit toutes les fois que je le voudrai ».

2. Faites, de la réalisation de cet idéal, une question de *conscience, de dignité personnelle et d'accroissement de votre valeur.*

3. Souvenez-vous du vieil adage français : « Qui trop embrasse mal étreint ». Il est toujours vrai.

4. Devenez un expert en *quelque* chose, si ordinaire que cette chose paraisse.

5. Si vos efforts de concentration échouent, analysez-en *les raisons.*

6. Visez à la facilité de concentration. Elle épargne le temps et l'énergie.

EXERCICES

Pour exercer votre attention, il faut vous habituer tout à la fois à fixer votre esprit sur une idée et à écarter toutes les pensées étrangères.

Exercice XXV.

Etendez-vous dans une pièce isolée et faites le vide dans votre esprit. Persévérez dans cet état dix minutes par exemple ; puis, très vite, choisissez un sujet de réflexion et concentrez sur lui votre attention. Eloignez toute autre pensée.

Exercice XXVI.

Prenez un crayon et une feuille de papier. Choisissez, dans un journal, quelque sujet de discussion, par exemple le suicide d'un jeune homme qui a laissé une lettre où il affirmait être sain d'esprit, tandis que le diagnostic du médecin l'a déclaré atteint de folie temporaire. La question se pose ainsi : un homme sain peut-il se tuer volontairement ? Ecrivez vos idées au fur et à mesure qu'elles vous viennent ; peu importe si elles ne s'enchaînent pas. Votre but présent est de concentrer votre attention sur ce sujet, disons pendant un quart d'heure ; et, si vous ne cessez d'écrire les idées qu'il vous suggère, il y a des chances pour que vous réussissiez. Vous griffonnez la question : « Qu'est-ce qu'un esprit sain ? » Puis, presque immédiatement, vous ajoutez : « Y a-t-il des demi-fous en liberté ? Le fait que ce jeune homme croie être dans son état normal prouve-t-il qu'il le soit ? »

Si vous croyez devoir répondre à l'une de vos questions, n'y manquez pas. Vous écrirez peut-être pendant dix ou vingt minutes sans difficulté, et sans que votre attention s'égare réellement hors du sujet.

Ainsi l'exercice se trouvera justifié. La précision de vos questions et de vos réponses a bien sa valeur, mais en l'occurrence, elle est tout à fait secondaire. Vous ne cherchez pas à faire de la littérature, ni du journalisme, ni de la philosophie, mais l'éducation de votre esprit. Un tel exercice devrait être pratiqué jusqu'à ce que l'Etudiant pût le faire sans peine. Il n'est pas difficile de trouver des sujets de réflexion dans la presse quotidienne, mais, à leur défaut, on pourrait étudier l'un de ceux que nous donnons ci-après :

a) Le comique au cinématographe.

b) Y a-t-il intérêt à ce que les progrès de la science permettent de prolonger la vie humaine jusqu'à l'âge de 200 ans ?

c) Que peut-on reprocher à l'éducation moderne ?

d) Pourrait-on établir toutes les routes sans poussière ?

e) Peut-on fertiliser l'ensemble du Sahara ?

f) La moralité est-elle un facteur du succès ?

g) Quelles lois devrait-on abolir ?

h) Les revendications des peuples colonisés.

i) Avons-nous vu la dernière guerre ?

j) La rééducation de l'enfance délinquante dans la liberté au lieu de l'internement disciplinaire.

Exercice XXVII.

a) Choisissez un sujet qui vous paraisse totalement dépourvu d'intérêt, concentrez votre attention, et essayez de suivre les arguments fournis par l'écrivain dont vous vous proposez d'étudier les pensées.

Votre lecture achevée, concentrez d'abord votre esprit sur le sujet pendant dix minutes ; prolongez ensuite le temps, de cinq en cinq minutes, jusqu'à ce que vous soyez capable de réfléchir pendant une demi-heure. Vous feriez bien d'écrire, comme précédemment, des demandes et des réponses. Naturellement, vous ne visez pas à l'*acquisition de nouvelles connaissances*, mais au *contrôle* des opérations mentales. Un tel but vaut la peine d'être atteint.

N'exagérons pourtant pas la valeur de cet exercice. On nous dit parfois que rien ne forme l'esprit comme de rendre un sujet aride intéressant à force d'attention. C'est un *bon* exercice, mais il n'est pas supérieur à celui qui consiste à méditer sur une question pleine d'intérêt. L'homme qui se pique d'être spartiate en tout est un fervent de la discipline ; mais, parmi les Grecs, ce ne furent pas les Spartiates qui menèrent le monde.

Néanmoins, aucun de nos Etudiants ne peut négliger ce qui est susceptible d'aider à son développement. Pratiquez donc ce dernier exercice jusqu'à ce que vous le fassiez aisément. Des sujets tels que : « le bimétallisme », « les lois sur les jeux », « la circulation monétaire », présentent des problèmes que la majorité des gens trouvent dépourvus d'intérêt. Ce serait peut-être un excès de rigorisme que de suivre l'exemple du docteur Martineau, qui, étant jeune homme, se forçait à consacrer le meilleur de ses énergies aux matières pour lesquelles il n'avait pas d'aptitudes. Toutefois, un peu de cette discipline ne peut que faire du bien à chacun de nous.

b) Choisissez cinq livres très différents (roman, ouvrages de vulgarisation scientifique, de psychologie.) Concentrez, pendant cinq minutes, votre attention sur chaque livre. Vous passerez ainsi très rapidement d'un livre à l'autre.

Exercice XXVIII

a) Paraphraser une sentence ou un paragraphe, c'est-à-dire les récrire de manière à en exprimer le sens avec d'autres mots, est un excellent exercice de concentration d'esprit.

Voyons l'application de ce procédé, par exemple sur la maxime suivante, de La Rochefoucauld :

« La persévérance n'est digne ni de blâme, ni de louange, parce qu'elle n'est que la durée des goûts et des sentiments, qu'on ne s'ôte et qu'on ne se donne point ».

On pourrait écrire :

« Ne soyons ni contrit ni fier de notre ténacité : ce n'est que la manifestation constante de notre nature innée, que nous sommes incapable de créer ou de supprimer nous-même ».

Ou encore :

« N'adressons ni reproche ni compliment à un homme persévérant, car il ne fait qu'obéir à son tempérament naturel qu'il ne pourrait ni détruire ni acquérir ».

Evidemment, La Rochefoucauld, fidèle à son pessimisme, commettait une grave erreur, contre laquelle tout l'esprit Pelmaniste s'insurge, puisqu'il travaille à la transformation et à l'amélioration des dispositions naturelles de la personne, et qu'il croit fermement à cette possibilité de perfectionnement.

Mais il ne s'agit pas ici de discuter *le fond* de la maxime. Il s'agit d'exercer notre puissance de concentration, en paraphrasant l'idée exprimée par l'écrivain.

Entraînez-vous à ce même exercice, en prenant comme point de départ les quelques citations reproduites ci-après.

Lisez attentivement. Etant assuré d'avoir bien compris, énoncez-en la signification exacte, à haute voix, puis par écrit. Vous tâtonnerez sans doute, au début ; mais l'effort vers la précision vous obligera à chercher et à trouver de nouvelles expressions.

Si votre esprit vagabonde, notez le nombre de fois que cela lui arrive.

1. « L'espérance anime le sage, et leurre le présomptueux et l'indolent, qui se reposent témérairement sur ses promesses ».

(*Vauvenargues*).

2. « N'est-ce pas un beau dessein que de travailler à laisser après nous les hommes plus heureux que nous ne l'avons été ? »

(*Montesquieu*).

3. « La tendance vers les améliorations matérielles est loin d'être préjudiciable aux progrès de l'esprit humain, pourvu qu'elle soit convenablement ordonnée à sa fin. Ce qui avilit, ce qui dégrade, ce qui fait perdre le sens des grandes choses, c'est le petit esprit qu'on y porte ».

(*E. Renan*).

4. « Il n'y a pas de bonheur au monde si l'on *attend* au lieu de *faire*, et ce qui plaît sans peine ne plaît pas longtemps ».

(*Alain*).

b) Pendant toute une journée, efforcez-vous de garder votre attention tout à fait « disponible » (prête à se concentrer, prête à se libérer) et, chaque fois, que vous n'arrivez pas à passer rapidement d'un objet d'attention à l'autre, ne vous crispez pas, au contraire, détendez-vous. Souriez.

Exercice XXIX.

Lisez une page d'un livre ; puis, le livre fermé, résumez votre lecture en cinq lignes, en prenant soin de signaler l'essentiel ou l'articulation du raisonnement. Faites cet exercice un quart d'heure par jour, pendant huit jours. Renouvelez-le ensuite, en lisant deux pages, puis un chapitre, avant de résumer. Vous acquerrez ainsi une grande puissance de concentration et de discernement.

APPENDICE

UN EXEMPLE DE CONCENTRATION

La Mémoire des Cartes.

1. Il y a bien des choses qu'on désire ne se rappeler que pour un court espace de temps, mais avec une grande précision. Ce résultat dépend de deux conditions : une observation exercée et la concentration temporaire, mais entière, de l'attention. Il est indispensable que vous voyiez les choses telles qu'elles sont, et que vous ne vous laissiez pas aller à des pensées étrangères. La mémoire que vous possédez est suffisante pour tous les cas ; vous n'avez besoin que d'un peu d'exercice.

Il y a bien des cas pour lesquels cette mémoire momentanée est particulièrement utile, et elle fait gravement défaut aux individus qui ne savent pas s'en assurer la possession. Un excellent exemple, et l'un de ceux qui plairont à un grand nombre de personnes, est ce qu'on appelle « la mémoire des cartes », — la faculté de se rappeler les cartes jouées au cours d'une partie. On entend constamment dire : « Je n'ai pas de mémoire pour les cartes », ou : « Jamais je ne puis me rappeler celles qui sont sorties ». Cela n'offre pourtant aucune difficulté. L'ennui, c'est qu'on ne sait pas toujours comment s'y prendre.

Supposons que vous jouiez beaucoup au bridge aux enchères, et que vous désiriez fortifier votre mémoire des cartes. N'attendez pas d'être en train de jouer, parce qu'alors d'autres choses accapareront votre attention. Cette attention, basée sur l'intérêt, est un des facteurs essentiels du succès. Elle doit être cultivée dans des circonstances favorables, jusqu'à ce qu'elle soit un plaisir, au lieu d'une tâche. Les joueurs de bridge apprennent les enchères conven-

tionnelles, la science des entrées, et autres détails de ce genre, entre intimes, avant de se risquer à « tailler » un rubber avec des étrangers. La mémoire des cartes devrait être acquise de la même manière ; mais vous n'avez pas besoin d'un professeur ; vous pouvez vous exercer vous-même.

Voyons comment on peut appliquer l'esprit au problème de se rappeler les cartes, de telle sorte qu'il reste fidèle aux principes déjà exposés pour le souvenir des autres choses. La mémoire des cartes n'est pas différente des autres mémoires ; tout dépend de l'exercice judicieux de la faculté de comparaison, de l'aptitude à distinguer les différences et les analogies, et à classer.

Prenez un paquet de cartes, battez-les bien et donnez deux mains de treize cartes chacune. Rangez l'une d'elles par couleurs et posez-la à découvert sur la table : ce sera le mort. Rangez ensuite les treize autres cartes de la même manière et tenez-les à la main comme si c'était à vous de faire la demande.

Comptez le nombre de cartes de chaque couleur, en prenant chaque couleur successivement pour voir où est votre longueur. Supposons que le mort ait deux cœurs, et que vous en ayez trois ; cela fait cinq cœurs. Quatre trèfles chez le mort, et deux chez vous ; cela fait six. Quatre carreaux chez le mort et trois chez vous : total, sept carreaux. Trois piques chez le mort et cinq dans votre main : total, huit piques.

Maintenant retournez les cartes du mort ; et, tout en consultant votre jeu, qui doit vous servir de guide, essayez de vous rappeler combien il y avait de cartes de chaque couleur dans les deux mains réunies. Retournez alors vos propres cartes et tâchez de vous rappeler de quelle manière chaque couleur fut répartie entre les deux mains.

Faites bien attention à la manière dont les cartes de chaque couleur sont réparties, quel est leur nombre au mort et dans votre main, sinon votre mémoire sera souvent en défaut, parce qu'il n'y aura pas eu de comparaison.

Exercez-vous de cette manière, quelques minutes chaque jour, pendant au moins une semaine, ou

jusqu'à ce que vous vous sentiez assez habile pour vous rappeler les cartes de chaque couleur, dans chaque main, après les avoir regardées une fois seulement.

2. Lorsque vous ferez ce premier exercice avec facilité, battez les cartes, et distribuez deux mains comme avant ; mais au lieu de compter les couleurs, voyez quels honneurs vous avez, et comparez-les avec les honneurs de l'adversaire dans chaque couleur. Supposez que les cœurs du mort soient l'as et des cartes faibles ; les vôtres : le roi, le dix et des cartes faibles. Notez que la dame et le valet de cœur sont contre vous : ils sont entre les mains de vos adversaires. De plus, le mort a le valet de trèfle ; vous n'avez pas d'honneurs, de telle sorte que l'as, le roi, la dame et le dix de trèfle sont contre vous. Le mort n'a rien en carreau ; vous avez le roi et le dix, donc l'as, la dame et le valet sont contre vous. Le mort a le roi et le valet de pique ; vous possédez l'as et de faibles cartes, vous ne pouvez avoir contre vous que la dame et le dix.

Retournez premièrement les cartes du mort, et cherchez à nommer les honneurs dans chaque couleur, en vous servant de votre propre jeu comme guide. Retournez ensuite celui-ci à l'envers, et voyez si vous vous rappelez les honneurs contenus dans les deux mains, et la manière dont ils sont répartis. N'oubliez jamais cette répartition, que ce soit dans l'observation des jeux, ou dans le souvenir que vous en gardez, car c'est là que réside le travail de comparaison, et c'est la comparaison qui fixe l'attention et crée l'impression, qu'il est si facile de se remémorer.

3. Après avoir exercé votre mémoire par ce second exercice, jusqu'à ce que vous vous sentiez sûr de vous, refaites quelquefois le premier sur les répartitions des couleurs, et soyez prêt à combiner les deux.

Ayant soigneusement comparé une seule fois les cartes du mort et les vôtres, vous devrez pouvoir retourner les premières, et vous rappeler le nombre de cartes de chaque couleur et les honneurs qui s'y trouvent. Retournez ensuite vos propres cartes, et

tâchez de vous souvenir de toute la main. Lorsque vous êtes devenu assez habile, aussitôt la comparaison faite, retournez simultanément les deux mains. Souvenez-vous alors de la distribution des couleurs et des honneurs.

4. Quand vous réussissez bien cet exercice, commencez-en un autre, qui consiste à analyser la main, pour en calculer les possibilités. Battez les cartes, et donnez deux mains de treize cartes chacune ; rangez-les et posez celles du mort devant vous, tandis que vous tenez les treize autres. Supposez que la demande soit : sans atout. Peu importe que ce soit ou non la demande exacte, parce que cela n'a rien à faire avec la culture de la mémoire.

Maintenant, comptez les tricks *certains* dans les deux mains combinées, puis les tricks *possibles*.

Supposons qu'en trèfle, le mort ait le roi et deux cartes faibles ; vous avez l'as et une carte basse. Il est évidemment impossible pour vous de faire plus de deux tricks dans cette série, quelle que soit la manière dont vous vous y preniez. Le mort a trois piques, par la dame, et vous en avez trois, par le valet. Vous ne pouvez être certain de faire un trick en pique ; mais, si les adversaires ouvrent dans cette couleur, peu importe quand, ni comment, vous devez faire ou la dame, ou le valet. En cœur, le mort a quatre cartes faibles ; vous avez l'as et une autre. Il n'y a dans cette couleur qu'un trick de sûr. Le mort a le valet, le dix de carreau et des cartes basses, tandis que vous en possédez six, par l'as et la dame. Dans cette couleur, vous pouvez faire six tricks, si le roi est à votre droite, en attaquant du mort avec les forts carreaux, après avoir fait une levée avec le roi de trèfle.

A présent, retournez les cartes du mort, et essayez de vous souvenir des diverses possibilités que nous venons d'énumérer. Après avoir tenté l'expérience plusieurs fois, retournez en même temps vos propres cartes et celles du mort, et voyez si vous pouvez vous rappeler les « possibilités » des deux mains combinées, et la manière dont on devrait jouer.

Vous devriez vite être capable de vous remémorer le tout, après avoir bien regardé une fois les deux mains, en notant la distribution des couleurs, la répartition des honneurs, les tricks sûrs et les tricks possibles.

5. Si vous pratiquez ces exercices, un peu chaque jour, et que vous vous intéressiez réellement au jeu, vous serez émerveillé des progrès de votre « mémoire des cartes ». Lorsque vous jouerez réellement au bridge, ne manquez pas de mettre à l'épreuve votre nouveau talent. Ne vous pressez pas. Tous les bons joueurs étudient soigneusement les mains combinées avant de tenter le premier trick. Faites de même, chaque fois que vous demandez et que vous avez le mort. Cette *comparaison* des deux mains est la clé du succès, parce qu'elle demande une observation précise jointe à une attention soutenue, — ce qui est le secret de toute la mémoire.

Tandis que l'on donnera les cartes pour le second tour, essayez de vous souvenir des points saillants de celui que vous venez de jouer. Si vous avez oublié quelques détails, demandez à votre partenaire ce qu'il avait au mort, et vous vous souviendrez vite de ce que vous aviez vous-même.

Quand vous jouez contre le demandeur, exercez-vous à vous rappeler les cartes du mort, ainsi que les cartes par lesquelles votre partenaire entre, ou qu'il joue avant le mort. Voici un exemple : à « sans atout » votre partenaire entre par le deux de cœur, et il ne peut en avoir plus de quatre dans la couleur. Le mort a trois cœurs, et vous n'en avez que deux. Le demandeur doit donc en avoir quatre.

Mémoire et Compréhension

A mesure que vous sentez croître votre confiance en votre « mémoire des cartes », essayez votre perspicacité sur des déductions dépendant exclusivement de votre mémoire. Commencez avec les mains dans lesquelles un adversaire attaque par une déclaration d'atout et dites-vous : « Il en a au moins cinq de

cette couleur ». Comptez les atouts du mort et les vôtres, ajoutez cinq à cette somme, et vous verrez qu'il y a une limite au nombre de ceux que votre partenaire peut avoir. Si cette limite est un, ne vous attendez pas à ce qu'il coupe deux fois. Si c'est deux, et qu'on ait joué deux fois atout, il ne pourra évidemment plus couper du tout.

C'est en observant les couleurs auxquelles un joueur ne fournit pas que vous pouvez situer les cartes qui restent dans la main de l'autre joueur, si elles ne se trouvent pas avec vous ou avec le mort. Notez-en le nombre, et, vers la fin de presque chaque tour, vous serez capable de vous rappeler les cartes et de vous dire : « Si celui qui demande n'a que deux trèfles, pas de pique, ni de cœur, le reste de la main est carreau, et il doit en avoir trois ».

Commencez avec la couleur qui est atout, s'il y en a une. Sinon, commencez avec la couleur dans laquelle vous ouvrez, ou que votre partenaire joue, et essayez de vous en rappeler toutes les cartes, et par qui elles ont été jouées. Ajoutez alors à votre pratique la mémoire de la couleur que le demandeur joue. A la fin, observez toutes les couleurs.

Il n'y a pas là de grandes difficultés; tout dépend de la manière dont vous procédez. Il vous faut comparer ce que vous savez des cartes du mort et des cartes jouées, avec celles que vous ne connaissez pas et qui forment le reste à venir de la couleur. Quelques personnes ne savent pas compter jusqu'à treize. Vite, quittez ce groupe ! Vous ne devez pas en faire partie si vous êtes un Pelmaniste. Il est inconséquent de dire que vous avez une bonne mémoire pour certaines choses, mais pas pour les cartes. Votre mémoire est la même dans tous les domaines, il suffit de vous intéresser à ce que vous faites et de vous exercer judicieusement.

La vraie mémoire est affaire de compréhension. Bien des connaissances que l'on apprend avec difficulté et que l'on oublie vite, en se fiant à la mémoire, s'apprendront plus vite et plus sûrement si l'on fait appel à l'intelligence. Ainsi la *géographie*, est une matière où l'on ne s'adresse trop souvent qu'à la

simple mémoire. Mais remarquez, au contraire, que le climat, la structure du sol, les productions naturelles, le régime des eaux, la distribution de la population, le nom même des lieux, tout cela est solidaire et s'explique mutuellement. Les sables des Landes ne peuvent avoir l'aspect de la plaine de la Beauce, ni fournir les mêmes productions. Un nom terminé en « — ville » a bien des chances de désigner une localité normande, comme un nom en « hem » un village de Flandre, ou en « heim » une agglomération d'Alsace. Quand vous aurez de la sorte, non pas bourré votre mémoire, mais compris les corrélations et les causes, vous ne risquerez pas d'oublier la géographie.

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

Cinquième leçon

Matin et soir, tandis que vous mettez ou quittez vos vêtements, considérez quelques nouveaux avantages des exercices physiques judicieusement appropriés et correctement exécutés. Quels merveilleux effets ils ont sur notre conception de la vie et sur nos sentiments ! Un homme se sent déprimé, misérable, comme si le monde entier se dressait contre lui ; mais, s'il fait de la gymnastique, il finit par éprouver une sensation d'allégresse, les circonstances sont favorables, les gens sont aimables, tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Plusieurs raisons expliquent ce changement. L'une d'elles, c'est que de bons exercices soulèvent les organes et leur font prendre une meilleure position. Quand une personne est déprimée, ses organes le sont aussi ; s'ils sont remis en position, ils fonctionnent mieux, la circulation s'améliore, et la pression du sang sur le cerveau diminue, cette pression qui est si souvent une des causes des sentiments désagréables.

Une deuxième raison, c'est que des exercices respiratoires, profonds et complets, contribuent au bon équilibre de l'esprit et du corps ; et ce Cours

enseigne des mouvements spéciaux destinés à améliorer l'équilibre du corps et le contrôle des différents muscles. Quand le corps a développé une certaine qualité physique, il est beaucoup plus facile pour l'esprit de développer une qualité mentale correspondante. De même, lorsque nous faisons régulièrement nos exercices, il devient moins difficile de faire autre chose avec régularité.

Un troisième avantage des exercices, c'est qu'ils offrent une splendide opportunité pour l'autosuggestion. Ainsi, quand vous respirez, vous pouvez vous persuader que vous aspirez non seulement de l'oxygène vivifiant, mais de la vigueur, de l'énergie, du bonheur. En expirant, imaginez que vous exhalez non seulement de l'acide carbonique, mais tout ce qui est mauvais ; cependant, il vaut mieux ne pas mentionner les mauvaises choses par leur nom, afin de n'y pas retenir l'attention.

Voyons maintenant quelques nouveaux exercices.

I. — Au lit.

Couchez-vous sur le dos, placez les mains non sur l'abdomen, mais sur la poitrine, une de chaque côté vers le milieu des côtes. Fermez la bouche, et, tandis que vous aspirez par le nez, dilatez la cage thoracique en soulevant les côtes. Maintenez-les ainsi un moment pendant que vous retenez votre souffle ; puis, contractez-les lorsque vous expirez, et à la fin de la contraction, pressez-les doucement en dedans avec les mains. Répétez cet exercice plusieurs fois, mais sans vous fatiguer. En général, les femmes exécutent mieux ces mouvements de respiration que les hommes, car elles respirent particulièrement avec les parties supérieure et moyenne de leur appareil respiratoire, tandis que les hommes emploient surtout la partie inférieure. Il n'y a cependant aucune raison pour que les uns et les autres ne se servent pas entièrement de leurs organes.

Encore étendu sur votre lit, combinez les mouvements des bras et des jambes déjà enseignés. Gardez libres et mous tous vos membres gauches : main, bras, pied, jambe ; et étendez devant vous votre jambe droite raidie, le genou effacé et les orteils aussi éloignés de vous que possible. En même temps, élevez votre main droite au-dessus de votre tête, les doigts écartés et renversés en arrière. Faites-lui exécuter, les doigts toujours raidis, un large mouvement de rotation à droite et en arrière, comme auparavant. Maintenez-la dans cette position, tout en tenant bien éloignés de vous les orteils du pied droit. Alors, tandis que vous faites tourner votre main en sens inverse, de sorte que le pouce soit légèrement écarté à droite, étirez votre talon au lieu de vos orteils. Exécutez ce mouvement plusieurs fois, et prenez garde de ne pas contracter la main gauche, car elle doit rester molle et immobile. Vous devez également avoir la tête bien en arrière et ne pas avancer le menton. Secouez ensuite vos deux membres droits, et mettez-les au repos. Refaites alors cet exercice avec le pied, la jambe, la main et le bras gauches, puis simultanément, avec *tous* les membres. Surtout, ne forcez pas.

II. — Hors du lit.

Debout, les jambes suffisamment écartées, les genoux bien effacés, les talons plantés fermement sur le sol, le menton rentré, les reins cambrés, penchez doucement le tronc en avant, à partir des hanches, puis en arrière ; puis à droite et en avant, puis à gauche et en arrière ; ensuite, en avant et à gauche ; enfin, en arrière et à droite. Gardez la tête droite et les épaules en avant. Faites exécuter au tronc un mouvement de rotation assez large, mais sans forcer ; tournez les épaules en avant et à gauche ; puis en avant et à droite ; puis en arrière et à droite ; puis en arrière et à gauche, enfin, de nouveau en avant et à gauche. Refaites alors le mouvement en sens inverse.

Les mains se balançant librement, les jambes droites et raides, les talons fermement posés sur le sol, tournez le tronc et les épaules à gauche, aussi loin que possible. L'épaule et la main gauches montreront, pour ainsi dire, le chemin. Tournez-vous alors dans la direction opposée autant que vous le pourrez. Dans cet exercice, la tête suit le mouvement des épaules.

Ces exercices doivent être exécutés avec précision pour produire tous leurs bons effets.

Instructions spéciales concernant les Feuilles d'Exercices et les Manuels

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

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

SIXIEME LEÇON DU COURS PELMAN

D'après quels principes une expérience mentale s'enchaîne-t-elle à une autre ? Pourquoi certaines expériences n'arrivent-elles pas à s'associer à d'autres, alors qu'il y aurait à cela avantage ? Peut-on classer ses idées et même ses expériences de manière à les conserver et à les utiliser rapidement si nécessaire ? Ces intéressantes questions sont traitées dans la leçon suivante. Elles vous stimuleront merveilleusement.

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