

**CIHM
Microfiche
Series
(Monographs)**

**ICMH
Collection de
microfiches
(monographies)**



Canadian Institute for Historical Microreproductions / Institut canadien de microreproductions historiques

© 1995

Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

The Institute has attempted to obtain the best original copy available for filming. Features of this copy which may be bibliographically unique, which may alter any of the images in the reproduction, or which may significantly change the usual method of filming, are checked below.

L'Institut a microfilmé le meilleur exemplaire qu'il lui a été possible de se procurer. Les détails de cet exemplaire qui sont peut-être uniques du point de vue bibliographique, qui peuvent modifier une image reproduite, ou qui peuvent exiger une modification dans la méthode normale de filmage sont indiqués ci-dessous.

Coloured covers/
Couverture de couleur

Coloured pages/
Pages de couleur

Covers damaged/
Couverture endommagée

Pages damaged/
Pages endommagées

Covers restored and/or laminated/
Couverture restaurée et/ou pelliculée

Pages restored and/or laminated/
Pages restaurées et/ou pelliculées

Cover title missing/
Le titre de couverture manque

Pages discoloured, stained or foxed/
Pages décolorées, tachetées ou piquées

Coloured maps/
Cartes géographiques en couleur

Pages detached/
Pages détachées

Coloured ink (i.e. other than blue or black)/
Encre de couleur (i.e. autre que bleue ou noire)

Showthrough/
Transparence

Coloured plates and/or illustrations/
Planches et/ou illustrations en couleur

Quality of print varies/
Qualité inégale de l'impression

Bound with other material/
Relié avec d'autres documents

Continuous pagination/
Pagination continue

Tight binding may cause shadows or distortion along interior margin/
La reliure serrée peut causer de l'ombre ou de la distorsion le long de la marge intérieure

Includes index(es)/
Comprend un (des) index

Title on header taken from: /
La titre de l'en-tête provient:

Blank leaves added during restoration may appear within the text. Whenever possible, these have been omitted from filming.
Il se peut que certaines pages blanches ajoutées lors d'une restauration apparaissent dans le texte, mais, lorsque cela était possible, ces pages n'ont pas été filmées.

Title page of issue/
Page de titre de la livraison

Caption of issue/
Titre de départ de la livraison

Masthead/
Général (périodiques) de la livraison

Additional comments: /
Commentaires supplémentaires:

This item is filmed at the reduction ratio checked below /
Ce document est filmé au taux de réduction indiqué ci-dessous.

10X	12X	14X	16X	18X	20X	22X	24X	26X	28X	30X	32X
				✓							

The copy filmed here has been reproduced thanks to the generosity of:

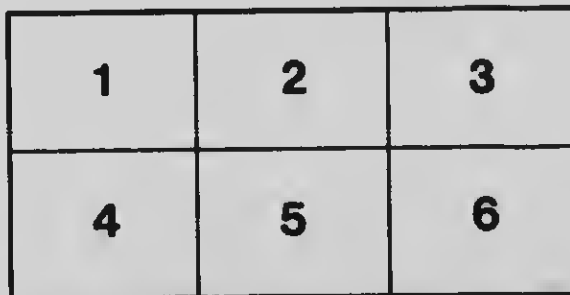
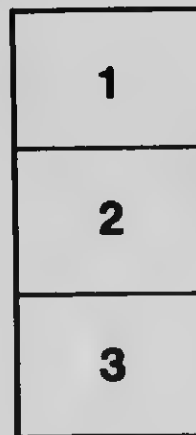
National Library of Canada

The images appearing here are the best quality possible considering the condition and legibility of the original copy and in keeping with the filming contract specifications.

Original copies in printed paper covers are filmed beginning with the front cover and ending on the last page with a printed or illustrated impression, or the back cover when appropriate. All other original copies are filmed beginning on the first page with a printed or illustrated impression, and ending on the last page with a printed or illustrated impression.

The last recorded frame on each microfiche shall contain the symbol \rightarrow (meaning "CONTINUED"), or the symbol ∇ (meaning "END"), whichever applies.

Maps, plates, charts, etc., may be filmed at different reduction ratios. Those too large to be entirely included in one exposure are filmed beginning in the upper left hand corner, left to right and top to bottom, as many frames as required. The following diagrams illustrate the method:



L'exemplaire filmé fut reproduit grâce à la générosité de:

Bibliothèque nationale du Canada

Les images suivantes ont été reproduites avec le plus grand soin, compte tenu de la condition et de la netteté de l'exemplaire filmé, et en conformité avec les conditions du contrat de filmage.

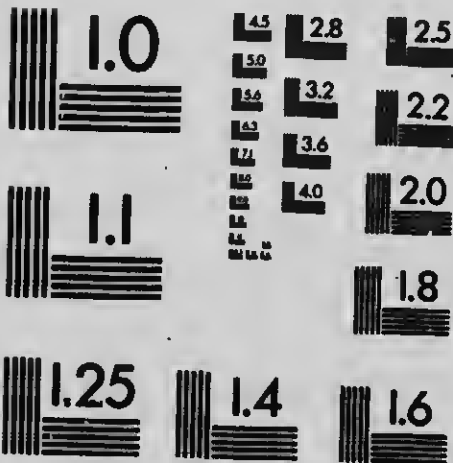
Les exemplaires originaux dont la couverture en papier est imprimée sont filmés en commençant par le premier plat et en terminant soit par la dernière page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration, soit par le second plat, selon le cas. Tous les autres exemplaires originaux sont filmés en commençant par la première page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration et en terminant par la dernière page qui comporte une telle empreinte.

Un des symboles suivants apparaîtra sur la dernière image de chaque microfiche, selon le cas: le symbole \rightarrow signifie "A SUIVRE", le symbole ∇ signifie "FIN".

Les cartes, planches, tableaux, etc., peuvent être filmés à des taux de réduction différents. Lorsque le document est trop grand pour être reproduit en un seul cliché, il est filmé à partir de l'angle supérieur gauche, de gauche à droite, et de haut en bas, en prenant le nombre d'images nécessaire. Les diagrammes suivants illustrent la méthode.

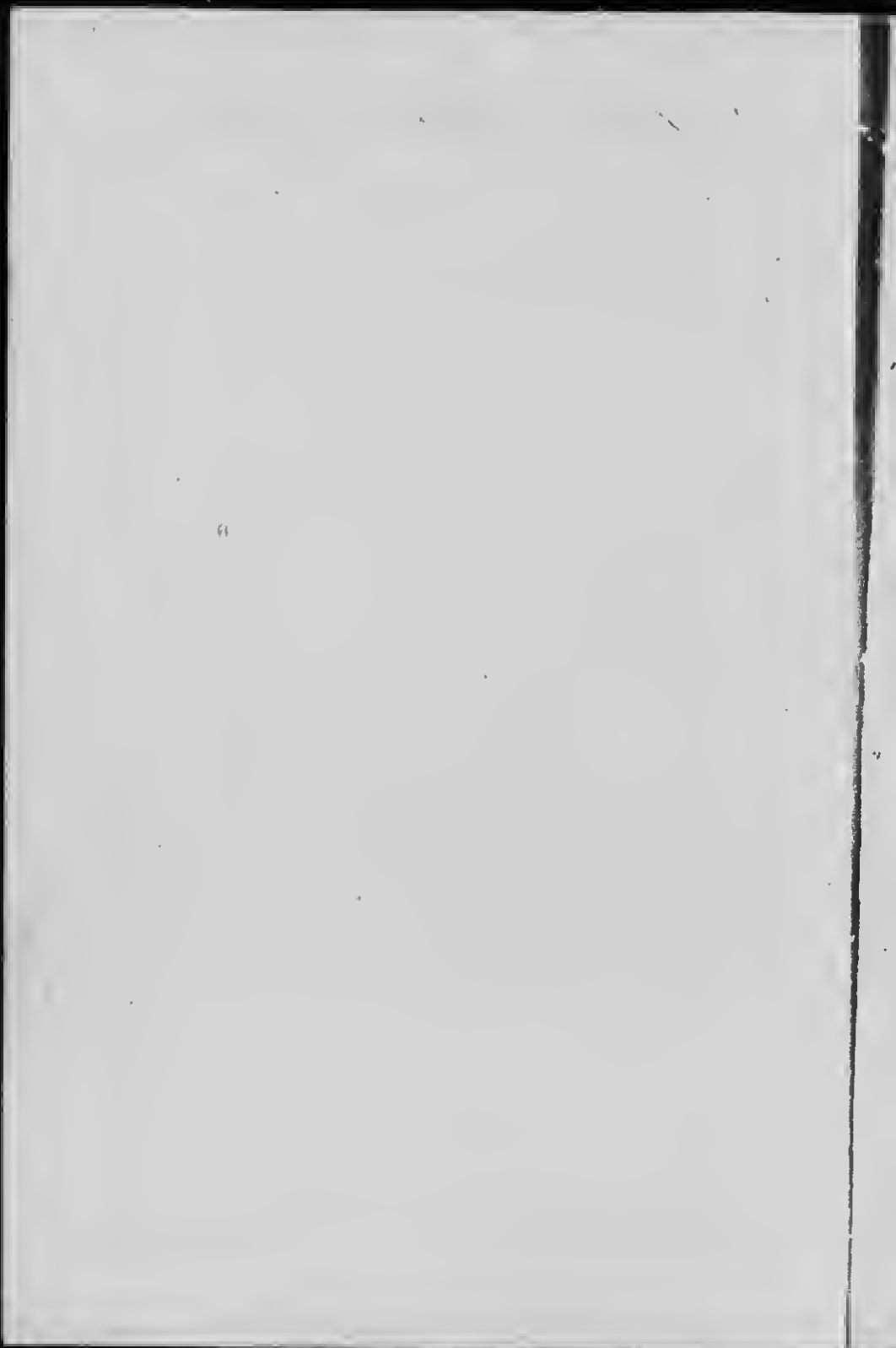
MICROCOPY RESOLUTION TEST CHART

(ANSI and ISO TEST CHART No. 2)



APPLIED IMAGE Inc

1653 East Main Street
Rochester, New York 14609 USA
(718) 482-0300 - Phone
(718) 288-5989 - Fax



COURS D'HYPNOTISME

DE

L'Institut Hypnotique

DE MONTREAL.



MONTREAL.

—
1902

BF1142

C68

1902

ENREGISTRÉ conformément à l'Acte du Parlement du Canada, en l'année mil neuf cent deux, au bureau du
Ministre de l'Agriculture par Messieurs
Louis Fortier et A. E. Prud'homme

L'Institut Hypnotique de Montréal

L'Institut Hypnotique de Montréal vient d'être fondé.

L'absence d'une institution de ce genre dans notre pays, en ce siècle de lumière et de progrès, était une lacune qu'il était urgent de combler.

Le temps n'est plus où la superstition et les préjugés élevaient autour de la science une barrière infranchissable.

La lumière s'est faite: les opinions se sont éclairées. Aujourd'hui, tout le monde est à peu près disposé à concéder que l'hypnotisme peut être utile à quelque chose, notamment pour les fins de la médecine.

Pourtant, parmi le public en général, et même parmi les hommes de l'art, on ne connaît pas, on ne soupçonne pas la dixième partie, la centième partie de ce que l'hypnotisme peut accomplir.

Que serait l'opinion, si l'on connaissait l'irrésistible pouvoir de cette science troublante?

La science médicale, par exemple, a fait de longs efforts pour trouver le moyen de produire l'anesthésie, soit pendant les opérations chirurgicales, soit pour atténuer ou sus-

pendre à certains autres moments les souffrances des malades. Elle n'a découvert rien de mieux que des drogues dangereuses et d'un emploi fort difficile. Encore le résultat désiré n'est-il qu'imparfaitement atteint.

S'il connaît l'hypnotisme, cependant, le médecin n'a que faire du chloroforme et des autres anesthésiques du même genre. Par le pouvoir que lui donne cette science, le médecin pourra en un clin d'œil, et sans qu'il soit nécessaire d'endormir son patient, rendre son bras ou sa jambe, ou telle partie du bras ou de la jambe qu'il désire, parfaitement insensible.

Avec l'hypnotisme, c'est l'affaire d'un instant, de chasser une migraine, de calmer une surexcitation nerveuse, de guérir un rhumatisme, etc. Les maladies nerveuses sans exception et beaucoup de maladies organiques ne tiennent point devant le pouvoir de l'hypnotiseur.

Le traitement hypnotique est aussi souverain — cela va sans dire, — contre toutes les maladies imaginaires. Or, ces maladies — qu'on le sache bien — sont de beaucoup les plus fréquentes; presque tous, sinon tous les patients en sont plus ou moins affectés, en ce sens qu'ils se créent des terreurs, des affolements qui sont des complications avec lesquelles le médecin doit compter. Le pouvoir hypnotique dissipe infailliblement toutes ces dangereuses chimères qui font de véritables malades de personnes bien portantes, et qui mettent souvent en danger la vie des personnes atteintes de maux pas autrement redoutables.

En général, les médecins ne doutent point de l'extrême utilité de l'hypnotisme, et s'ils n'ont jamais recours à ses

puissants moyens, c'est pour l'unique et excellente raison qu'ils ne savent pas les opérer.

Pour les médecins, donc, l'Institut Hypnotique de Montréal sera une institution éminemment utile.

Mais la connaissance de l'hypnotisme n'est pas nécessaire que pour les hommes de l'art. Elle est nécessaire à tous parce qu'elle développe le pouvoir de volonté et donne l'influence personnelle, le magnétisme personnel. Elle est la cause des sympathies et des antipathies instinctives qui naissent entre des personnes qui se voient pour la première fois. L'hypnotisme vous donnera une influence qui vous fera aimer et admirer de tout le monde instinctivement. Négligez d'obtenir cette influence particulière, et vous aurez à militer pour gagner les sympathies de vos semblables, sans pouvoir y parvenir, dans bien des cas.

Notre Cours d'Hypnotisme.

Le cours de l'Institut Hypnotique de Montréal est le seul cours français qui ait été publié en Amérique. Il est arrangé de manière à ce que l'élève qui l'aura étudié avec soin et suivra toutes les instructions qui y sont données, pourra, sans aucune difficulté, pratiquer l'hypnotisme et bénéficier des avantages incalculables qui en découlent.

Plusieurs des expériences qui y sont données peuvent être faites de plusieurs manières, mais nous avons eu soin de toujours choisir et indiquer la manière la plus facile et la plus sûre.

Le public, à qui ce livre est offert à un prix qui ne compense pas la centième partie du travail et des efforts qu'il a coûtés, l'accueillera donc avec faveur, et lorsque la science de l'hypnotisme aura, grâce à ce volume, été vulgarisée et que tous auront les immenses bienfaits qui doivent nécessairement en résulter, la population reconnaissante appréciera à sa véritable valeur, l'action humanitaire accomplie par l'Institut Hypnotique de Montréal.

L'HYPNOTISME

On désigne sous le nom d'hypnotisme le sommeil artificiel déterminé par la contemplation d'un objet brillant à une faible distance, par la concentration de l'esprit ou par la suggestion. La première circonstance importante à noter est que, dans le sommeil hypnotique comme durant le sommeil normal, il peut y avoir des degrés de somnolescence, depuis une légère perte de connaissance, jusqu'à l'engourdissement complet des facultés. Dans le sommeil hypnotique, la raison et la mémoire paraissent absentes; la volonté semble passive, et l'imagination, exaltée en proportion. Et quelque absurde que puisse être alors la suggestion fournie au sujet, comme il est incapable en ce moment de rentrer en lui-même et de bénéficier de son expérience passée, il ne peut en reconnaître l'absurdité; sa volonté se trouve paralysée et il est poussé irrésistiblement à agir d'accord avec la suggestion.

Il n'y a pas bien longtemps, cette science était considérée par tout le monde, sauf quelques rares exceptions, comme dangereuse et condamnable. Beaucoup ne croyaient point aux phénomènes surprenants qu'elle produits, et les autres les attribuaient à l'influence de Satan. C'est ainsi que l'on considérait autrefois comme des suppôts du diable les

jeteurs de sorts, dont les maléfices n'étaient cependant que des phénomènes hypnotiques.

Encore maintenant, beaucoup de personnes croient que les expériences hypnotiques entraînent les pires conséquences pour le sujet, qui, selon leur croyance, passe complètement sous le contrôle moral de l'hypnotiseur, à qui il ne pourra plus jamais opposer de résistance.

Toutes ces fausses opinions d'une science éminemment utile et bienfaisante ne résultent que d'une cause: l'ignorance. On ne connaît pas l'hypnotisme, et cela est une explication suffisante de tous les préjugés.

Le cours de l'Institut Hypnotique de Montréal, qui commence déjà à se répandre parmi la population, et qui en peu de temps aura vulgarisé la connaissance de l'hypnotisme au même degré que sont connues les autres sciences, aura en même temps fait disparaître toutes ces erreurs.

La science de l'hypnotisme dévoile la loi cachée de toute influence personnelle. Un homme qui entraîne les multitudes par le charme de sa voix, ne fait pas moins usage d'hypnotisme que celui qui fait adhérer ensemble les mains d'une autre personne et qui rend son bras raide et rigide au point qu'il ne peut le plier. Tous deux agissent en vertu de la même loi. C'est une simple différence dans l'application de cette loi. L'hypnotisme est au magnétisme personnel, ce que la grammaire est au langage.

Il n'y a pas de meilleure manière de développer un plus grand pouvoir de magnétisme personnel, que de pratiquer des expériences simples d'hypnotisme.

Chacun peut-il hypnotiser ?

A cette question, nous répondons catégoriquement et sous la moindre hésitation: Oui.

Nous ne prétendons pas qu'un petit enfant puisse hypnotiser un adulte, mais, d'autre part, nous ne craignons pas d'annoncer qu'une personne adulte, et possédant d'une bonne santé, peut opérer avec des chances de succès sur n'importe qui.

De même que l'électricité réside dans tous les corps de la nature, à l'état latent, n'attendant qu'une occasion pour manifester sa puissance, de même le fluide magnétique est répandu dans l'organisme de tous les êtres vivants, comme il l'est peut-être aussi dans la matière inerte.

En effet, est-il possible d'admettre qu'un don que possèdent un grand nombre d'animaux d'ordre relativement très inférieur ait été refusé à l'homme? L'influence que le serpent exerce sur les oiseaux, en les obligeant à venir d'eux-mêmes se mettre à portée de sa gueule; celle du chien de chasse arrêtant le gibier; celle de l'oiseau de proie qui fascine sa victime, sont, sous des noms divers, une seule et même forme d'hypnotisation.

Ces animaux agissent par la fascination et sans contact immédiat avec leurs victimes, mais, de ce que nous n'employons pas la fascination dans nos procédés, on aurait tort de conclure qu'elle n'est pas d'une efficacité absolue.

Quelques conseils aux débutants.

1° Les débutants ne sont que trop portés, naturellement, à se fatiguer outre mesure, alors qu'ils pourraient parfaite-

ment s'en dispenser. Il serait à désirer que tous se pénétrassent de cette vérité qu'ils doivent *vouloir* réussir et faire plutôt des efforts de volonté que des efforts physiques.

2° Le vieux proverbe: *En forgeant, on devient forgeron*, s'applique admirablement à l'hypnotisme: il faut pratiquer pour devenir un bon hypnotiseur. Il est inutile d'espérer que vous deviendrez capable de réussir les expériences qui vous seront enseignées dans ce cours, si vous ne pratiquez avec soin chacune d'entre elles.

3° Il faut procéder avec ordre. Un débutant marcherait presque inévitablement à des insuccès en essayant tout d'abord d'endormir un sujet. Vous commencez à étudier l'hypnotisme: commencez par le commencement. Pour vos expériences, l'ordre indiqué dans ce cours est celui qu'il faut suivre. Pour aucune raison vous ne devez essayer la seconde expérience avant d'avoir réussi la première, ni essayer la troisième avant d'avoir réussi la première et la seconde.

4° Ne vous laissez pas rebuter par les échecs que vous éprouverez tout d'abord. Vous n'êtes pas encore un hypnotiseur, mais vous travaillez à le devenir. Pour cela il faut vous armer de courage et *persévérer*. La persévérance vous assurera tout le succès que vous désirez. Si vous ne réussissez pas les expériences dès les premiers essais, ne vous découragez pas, mais relisez vos instructions, assurez-vous que vous procédez comme il faut, et essayez encore, essayez jusqu'à ce que vous réussissiez. Vous ne pouvez manquer de réussir à la fin, si vous suivez bien les instructions minutieuses qui vous sont données.

5° Ayez confiance en vous-même. Rien ne sert d'essayer

d'influencer les autres si vous n'êtes persuadé vous même que vous les influencerez. Si le sujet doute de votre habileté vous serez incapable de l'impressionner. En effet, pour influencer quelqu'un, vous avez besoin de lui fournir une conviction, et vous ne pouvez atteindre ce résultat si vous doutez vous-même, car votre voix hésitante ou craintive, ne produirait aucun effet sur le sujet.

De la manière de suggérer.

Savoir faire les suggestions, voilà le secret de réussir dans l'art d'hypnotiser les autres, et c'est dans le fait, qu'ils ne savent pas suggérer que la plupart de ceux qui ne réussissent pas doivent chercher la cause de leur insuccès.

Le débutant devra donc attacher à ce point si essentiel toute l'importance nécessaire. Il devra, si ses premiers essais ne donnent pas satisfaction, quoiqu'il se conforme d'ailleurs en tous points aux instructions qui lui sont données, conclure qu'il ne fournit pas les suggestions de la manière convenable, et se mettre immédiatement à l'œuvre pour remédier à cette faute initiale.

Les suggestions doivent être faites sur un ton positif, convaincu, quelque fois impératif. Pas n'est besoin de parler d'une voix éclatante, mais vous devez parler d'un ton ferme, assuré, qui n'admet ni doute, ni hésitation. Si votre tempéramment est généralement doux et faible et que votre voix est naturellement portée à des accents timides, faibles et hésitants; si, par nature ou par habitude, vos paroles sont toujours émises sur un ton à demi convaincu,

alors, avant d'essayer d'hypnotiser, il est nécessaire que vous entraîniez quelque temps à changer votre mode de parler.

Enfermez-vous seul dans une chambre, et exercez-vous pendant un certain laps de temps chaque jour, jusqu'à ce que vous ayez appris à parler sur le ton qui convient pour que vos paroles portent la conviction chez les autres.

Mieux vaut prendre ces exercices avant de commencer les expériences, car cela vous exemptera des insuccès qui affaibliraient votre confiance en votre habileté et rendraient votre position encore plus difficile.

Lorsque vous croirez être en état de faire sur un ton de voix appropriée, les suggestions que vous avez à faire, essayez alors les expériences avec confiance, avec la conviction intime que vous réussirez, et vous réussirez en effet.

Rappelez-vous en toutes circonstances que tout le monde peut hypnotiser, et que vous ne faites pas exception à cette règle.

Lorsque, une fois, vous aurez réussi une expérience, vous pourrez juger par vous-même de l'effet de vos suggestions et les améliorer de plus en plus pour les rendre plus effectives.

Vous arriverez ainsi à faire des suggestions parfaites, et alors, vous ne compterez que des succès dans vos expériences en hypnotisme.

P
blab
selon
tousj
de la
et qu
obter
et ve
pren
et les
vous
tous,
occas
ger v
nez l'
à infl
Il r
dormi
quent
fluenc
cer po

EXPERIENCES PHYSIQUES

Par l'hypnotisme, l'on peut arriver à dominer ses semblables, à influencer leurs décisions, à les faire parler et agir selon nos volontés. Voulez-vous que vos opinions prévalent toujours? Apprenez l'hypnotisme. Voulez-vous vous élever de la position que vous occupez à une position plus élevée et que vous convoitez? Apprenez l'hypnotisme. Voulez-vous obtenir certaine faveur d'une personne qui ne vous aime pas et vous la refuserait dans les circonstances ordinaires? Apprenez l'hypnotisme. Voulez-vous conduire les événements et les hommes, asseoir solidement les bases de votre avenir, vous procurer la considération, l'estime et l'admiration de tous, écarter les dangers qui vous menacent, provoquer les occasions heureuses qui pourraient vous favoriser, prolonger votre vie et celle de ceux qui vous sont chers? Apprenez l'hypnotisme, apprenez à imposer vos volontés, apprenez à influencer ceux avec qui vous venez en contact.

Il n'est pas indispensable, pour faire de l'hypnotisme, d'endormir le sujet. Au contraire, les applications les plus fréquentes de cette science se font à l'état de veille, et c'est l'influence à l'état de veille que vous avez besoin de savoir exercer pour faire réussir vos projets.

Nous allons enseigner d'abord au débutant quatre expériences physiques où il s'exercera à influencer les autres. Avec les instructions détaillées que nous donnons pour chacune, vous ne pouvez manquer de les réussir sur la plupart de ceux sur qui vous expérimenterez, pourvu que vous procédiez exactement comme il vous est prescrit.

Avant de commencer ces expériences, vous ferez bien de relire les conseils aux débutants, donnés dans un chapitre précédent.

Avis important.

Dans les quatre expériences qui suivent, vous devez vous garder de parler d'hypnotisme aux personnes sur qui vous expérimentez. Un grand nombre craignent de se faire hypnotiser et résisteraient s'ils soupçonnaient que vous voulez les influencer. Invitez simplement vos amis à faire quelques expériences physiques curieuses, évitant de mentionner le nom de l'hypnotisme.

PREMIÈRE EXPÉRIENCE

La détente des muscles.

Beaucoup de personnes ne savent pas détendre leurs muscles. Qu'elles marchent ou soient assises, qu'elles s'appliquent à un travail corporel ou qu'elles soient inactives, ces personnes tiennent constamment leurs nerfs dans une ten-

e expé-
autres.
ur cha-
plupart
us pro-

ien de
hapitre

z vous
i vous
faire
s vou-
faire
men-

s mus-
appli-
es, ces
e t.c.



FIG. 1.—La main gauche reposant sur un doigt de la main droite.

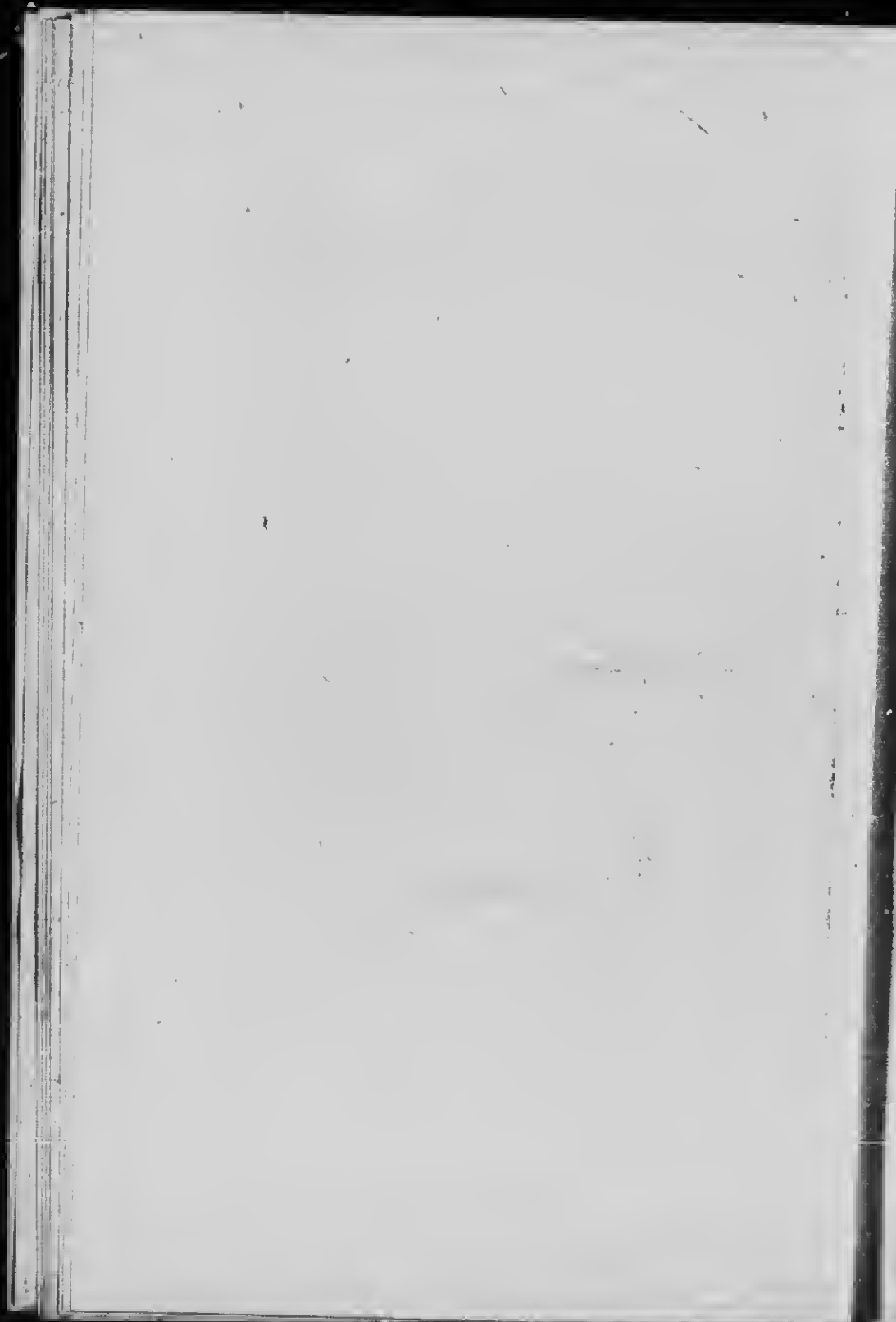




Fig. 2.—Main tombant sur les genoux.

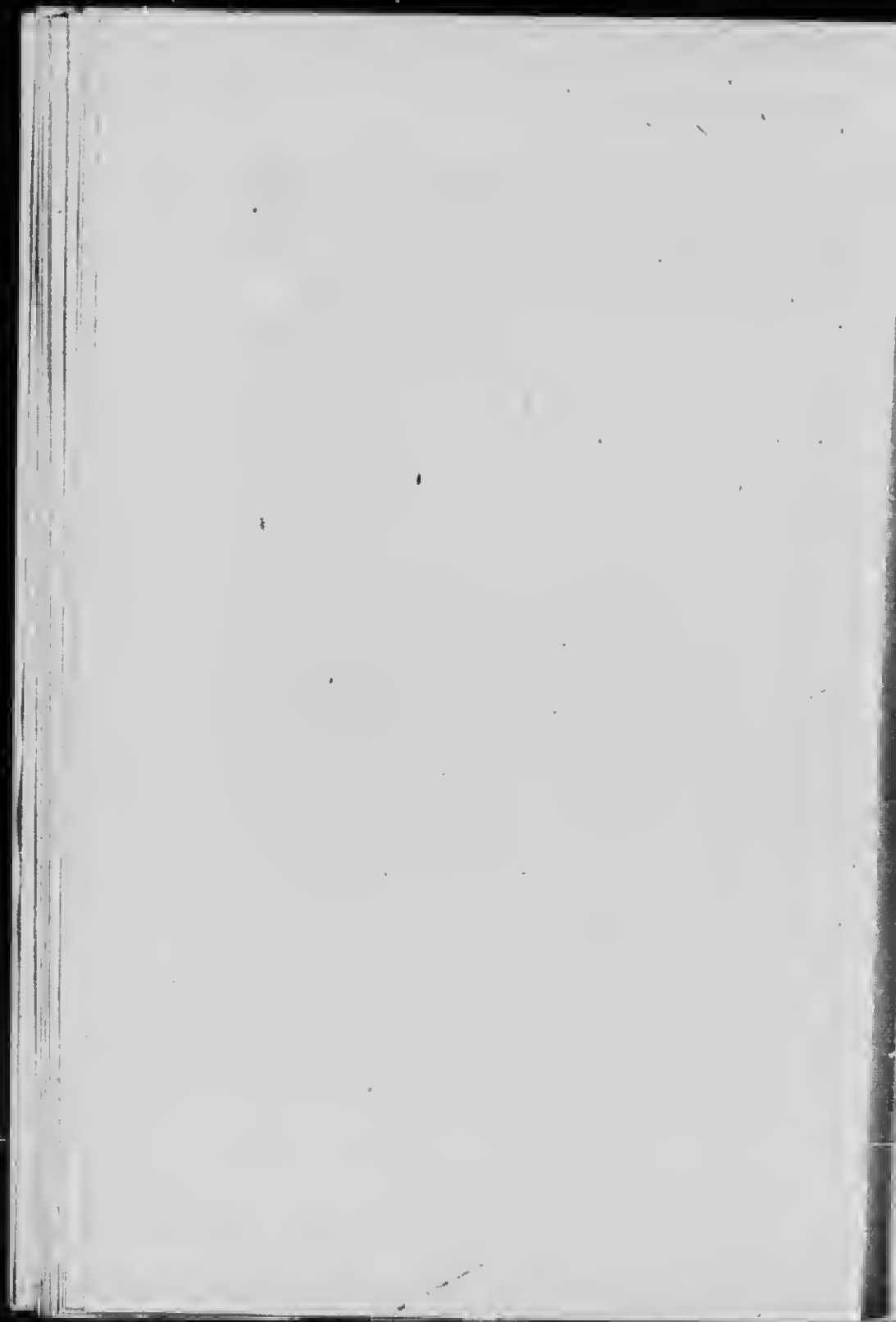
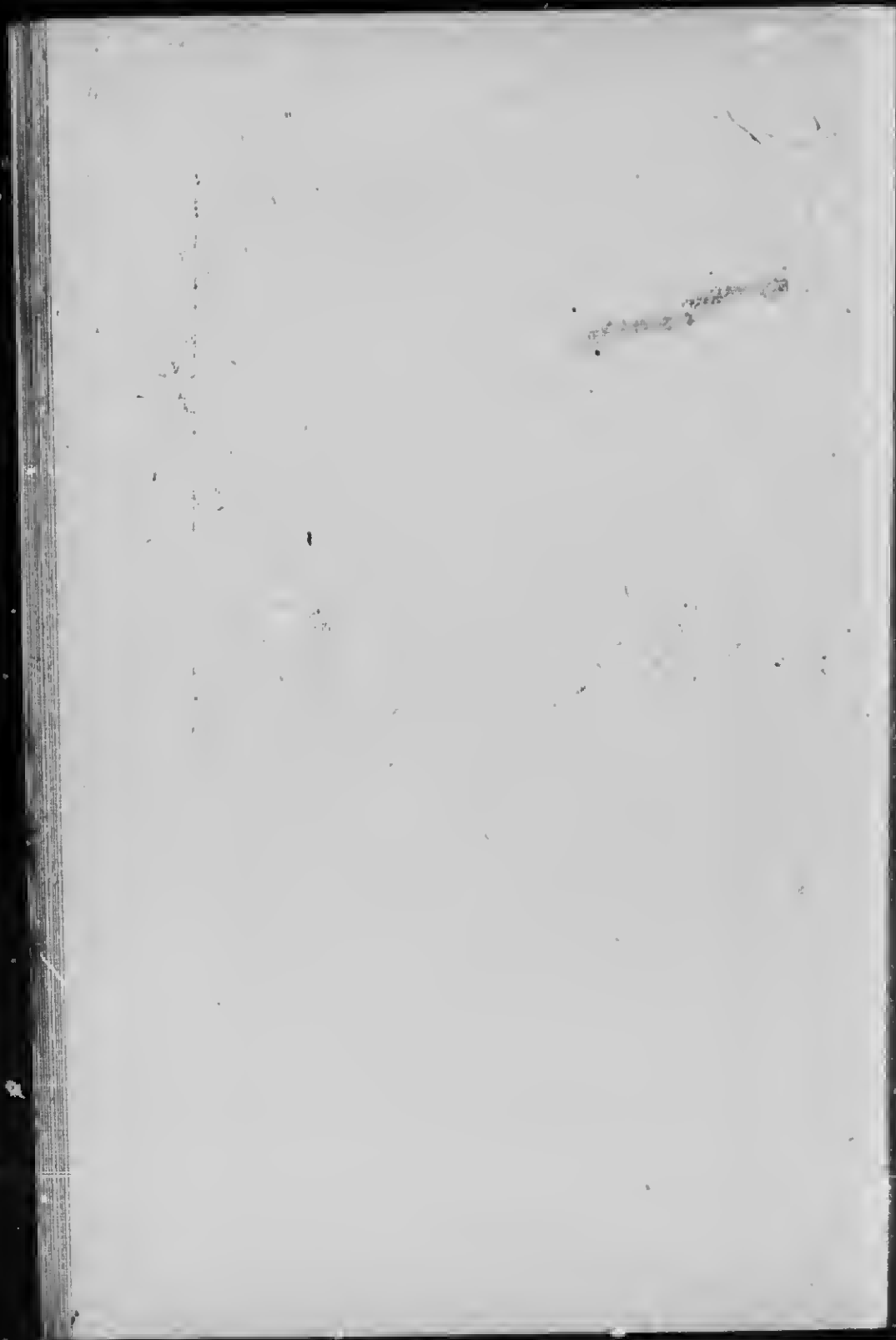




Fig. 3.—Main restant suspendue.



sion plus ou moins fatigante. Elles ne savent pas se reposer, si ce n'est dans le sommeil, alors que peuvent enfin se détendre leurs nerfs surexcités.

Par exemple, quand un médecin examine votre gorge il est souvent obligé de recourir à un instrument pour abaisser votre langue. Cela est dû à ce que vous ne relâchez pas les muscles de la langue. Une personne qui peut relâcher ses muscles complètement obtiendra plus de repos en dix minutes qu'une autre qui ne peut relâcher ses muscles n'en obtiendra dans une heure. N'importe qui peut apprendre à relâcher ses muscles. Certaines personnes l'apprendront en quelques minutes, tandis qu'il faudra à d'autres la pratique de plusieurs semaines. D'abord est important que vous sachiez vous-même détendre vos muscles pour obtenir du repos. Ceci n'est pas nécessaire, cependant pour apprendre le magnétisme personnel ou l'hypnotisme, mais vous en avez besoin pour votre bien personnel, pour vous empêcher d'être nerveux. Une foule de personnes se plaignent de trop travailler, elles sont nerveuses, deviennent dyspeptiques, tout cela faute de savoir se mettre dans un état passif.

Voulez-vous vous assurer de l'exactitude de ce qui précède ? Réunissez quelques amis, puis faites un essai. Demandez-leur de placer leur main gauche sur l'index droit, comme lavignette le démontre (Fig. 1) Qu'ils appuient toute la pesanteur de la main sur le doigt. Puis demandez-leur s'ils sont sûrs de faire comme vous avez dit. Sur leur réponse affirmative, alors dites : " Quand j'aurai compté jusqu'à trois, ôtez votre doigt très promptement. Prêts : Un... deux... trois..." Comme vous dites trois, les personnes doivent ôter leur doigt. Si

elles ont relâché leurs muscles la main gauche tombera lourdement sur les genoux. (Fig. 2).

Mais si vous opérez avec dix personnes par exemple, vous verrez qu'un petit nombre seulement, peut-être deux ou trois auront suivi vos instructions et détendu complètement leurs muscles. Les autres conserveront leur main suspendue (Fig. 3); il arrivera même que quelques-uns au lieu de retirer le doigt retireront la main.

Recommencez l'expérience. Expliquez de nouveau clairement, avec précision, en détail, comment il faut procéder: que tout le poids de la main et du bras reposant sur le doigt en retirant celui-ci, la main doit tomber comme un objet inerte, comme un membre mort. Puis procédez encore une fois, dix fois s'il le faut. Et soyez certain que vous obtiendrez très vite le résultat désiré. Presque tous, sinon tous arriveront à détendre les muscles du bras et, à votre signal, à laisser tomber leur main sur leur genoux.

SECONDE EXPÉRIENCE

Attraction en arrière.

N'oubliez point les recommandations données antérieurement: vous ne devez pas essayer cette expérience avant d'avoir réussi la première; vous ne devez sans aucun prétexte parler d'hypnotisme à ceux sur qui vous expérimentez.

Si vous possédez parfaitement l'enseignement donné précédemment, et si vous pouvez facilement réussir la pre-

oera

vous
trois
eurs
adue
reti-

aire-
der:
loigt
objet
une
tien-
tous
gnal,

eu-
avant
pré-
ntez.
pré-
pre-



FIG. 4.—La tête du sujet légèrement appuyée sur la main de l'hypnotiseur.

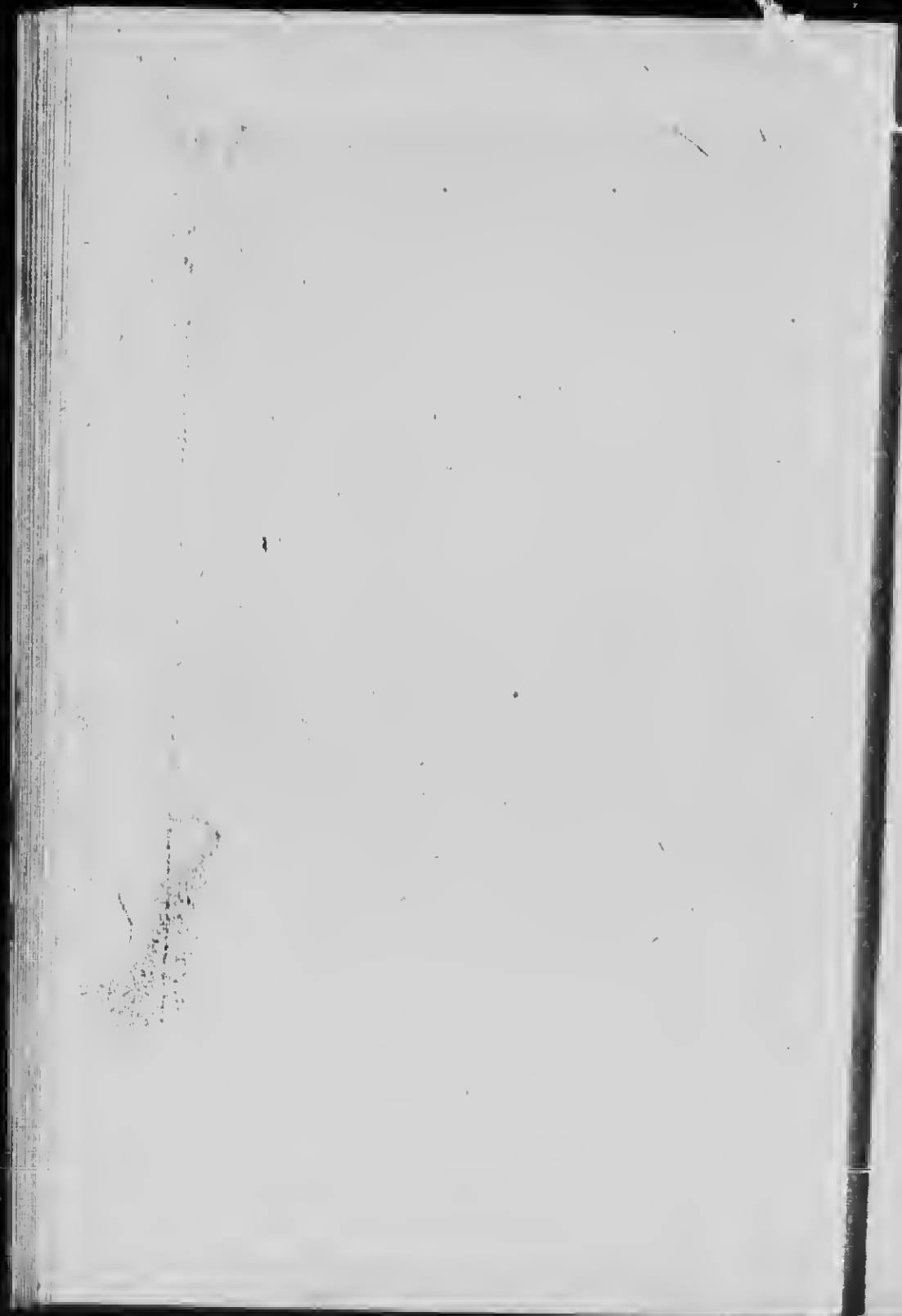
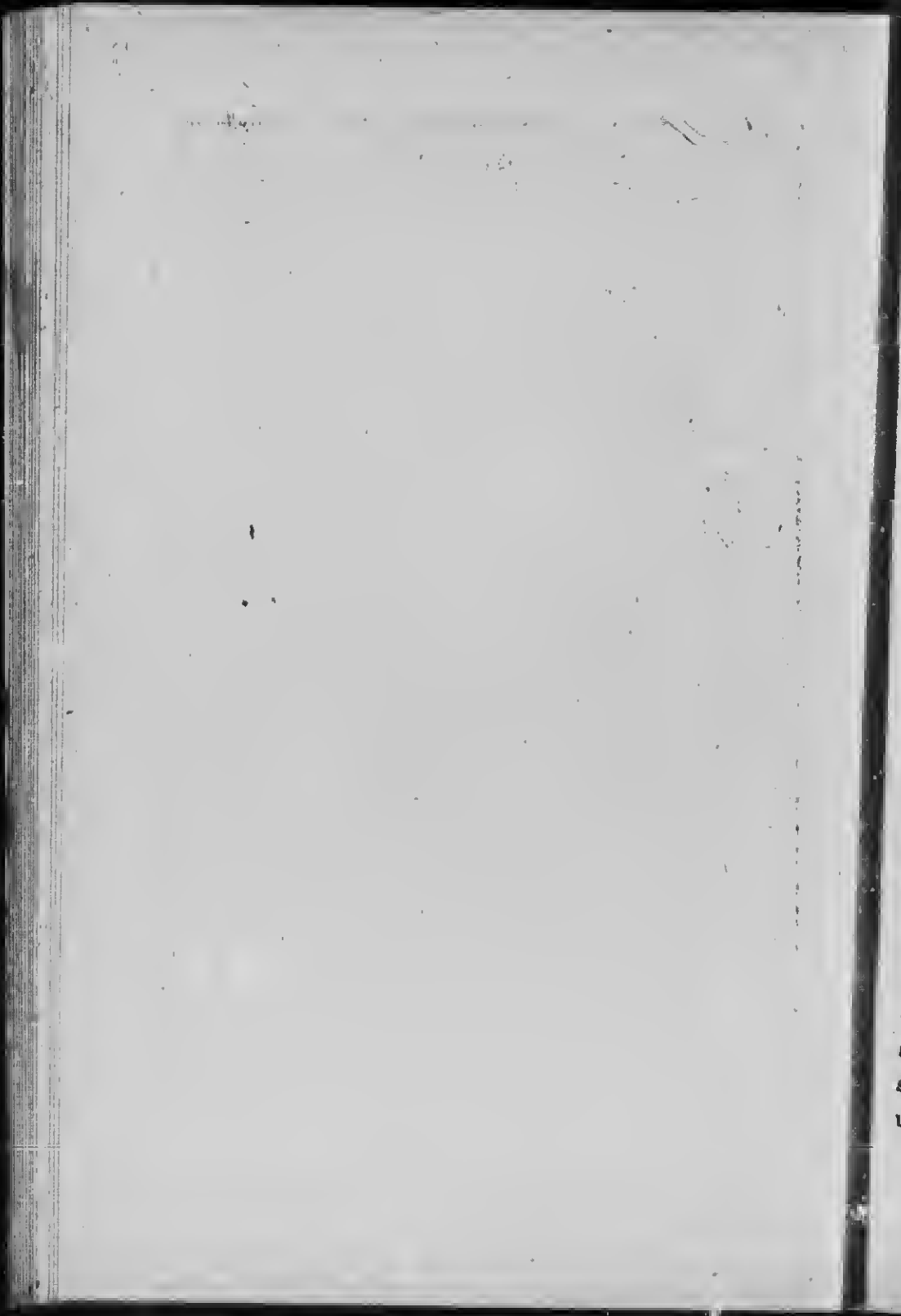




FIG. 5.—Montrant la position de la main gauche sur le front du sujet.



L
c
d
m
o
a
s
u

mière expérience, vous prouvez alors entreprendre la seconde avec la certitude de réussir sur la plupart des personnes sur qui vous expérimenterez, pourvu que vous vous conformiez scrupuleusement aux instructions que nous vous donnons.

Choisissez une personne sur qui vous avez facilement réussi la première expérience, une personne capable de détendre ses muscles. Placez-la debout, les pieds ensemble, la tête haute, et les mains ballantes. Dites-lui de fermer les yeux et de détendre ses muscles. Pour vous assurer que votre sujet vous obéit, tirez-le légèrement en arrière. S'il vient aisément en arrière, c'est qu'il a fait comme vous lui avez dit; si au contraire il est difficile de le retirer en arrière, c'est qu'il tient ses membres rigides et ne relâche pas ses muscles.

Expliquez-lui alors qu'il ne doit pas résister à l'influence, mais que lorsqu'il se sent porté à tomber en arrière, il doit se laisser aller et que vous le saisirez pour l'empêcher de tomber tout-à-fait.

Lorsque le sujet se tient les yeux fermés et les muscles détendus, appliquez la paume de votre main droite contre le derrière de sa tête, à la base du crâne, et demandez-lui d'appuyer la tête sur votre main, comme dans la vignette ci-dessous. (Fig. 4). Puis mettez votre main gauche sur le front du sujet (Fig. 5). et poussez lentement sa tête contre votre main droite. Demandez au sujet de penser à tomber en arrière, ou mieux de se répéter mentalement les mots: " je tombe en arrière, je tombe en arrière," etc. Tenez vos mains en position encore trente secondes, puis dites lentement, mais sur un ton positif: " Lorsque je retirerai ma main, vous tom-

berez lentement en arrière". Puis enlevez votre main gauche du sujet en la retirant en arrière par le côté de la tête, au-dessus de l'oreille, et retirez ensuite lentement votre main droite. (Fig. 6).

Retirez la main droite d'abord si lentement que son mouvement soit à peine perceptible. Pendant que vous retirez votre main droite, dites au sujet: "Vous tombez en arrière, vous tombez en arrière". Ne manquez pas de saisir le sujet lorsqu'il tombe, pour qu'il ne se fasse pas de mal. S'il ne tombe pas en arrière tout d'abord, répétez l'expérience. En faisant cette expérience, la plupart retirent la main droite beaucoup trop rapidement.

Si vous n'affectiez pas la première personne sur qui vous essayez, ne discontinuez pas, mais essayez sur une autre, et continuez d'essayer sur différentes personnes, jusqu'à ce que vous en affectiez quelqu'une.

Après que vous aurez affecté une ou deux personnes, vous ne rencontrerez plus de difficultés, et, avec un peu de pratique, vous affecterez aisément de 80 à 90 0/10 des personnes sur qui vous expérimenterez.

Après que vous avez pratiqué l'expérience de faire tomber en arrière ceux dont les mains tombent sur les genoux, répétez la même expérience sur ceux dont les mains ne retombent pas, vu que vous pouvez affecter un grand nombre de ceux qui n'essaient même pas de se conformer à vos instructions.

La boule hypnotique.

Au lieu de la main, beaucoup de gens préfèrent se servir de la boule hypnotique, vu qu'elle produit généralement

rau-
ête,
ain

ou-
irez
ère,
su-
S'il
nce.
ain

ous
et
que

ous
ra-
nes

ber
ré-
om-
de
ns-

vir
ent



FIG. 6—Comment retirer les mains.

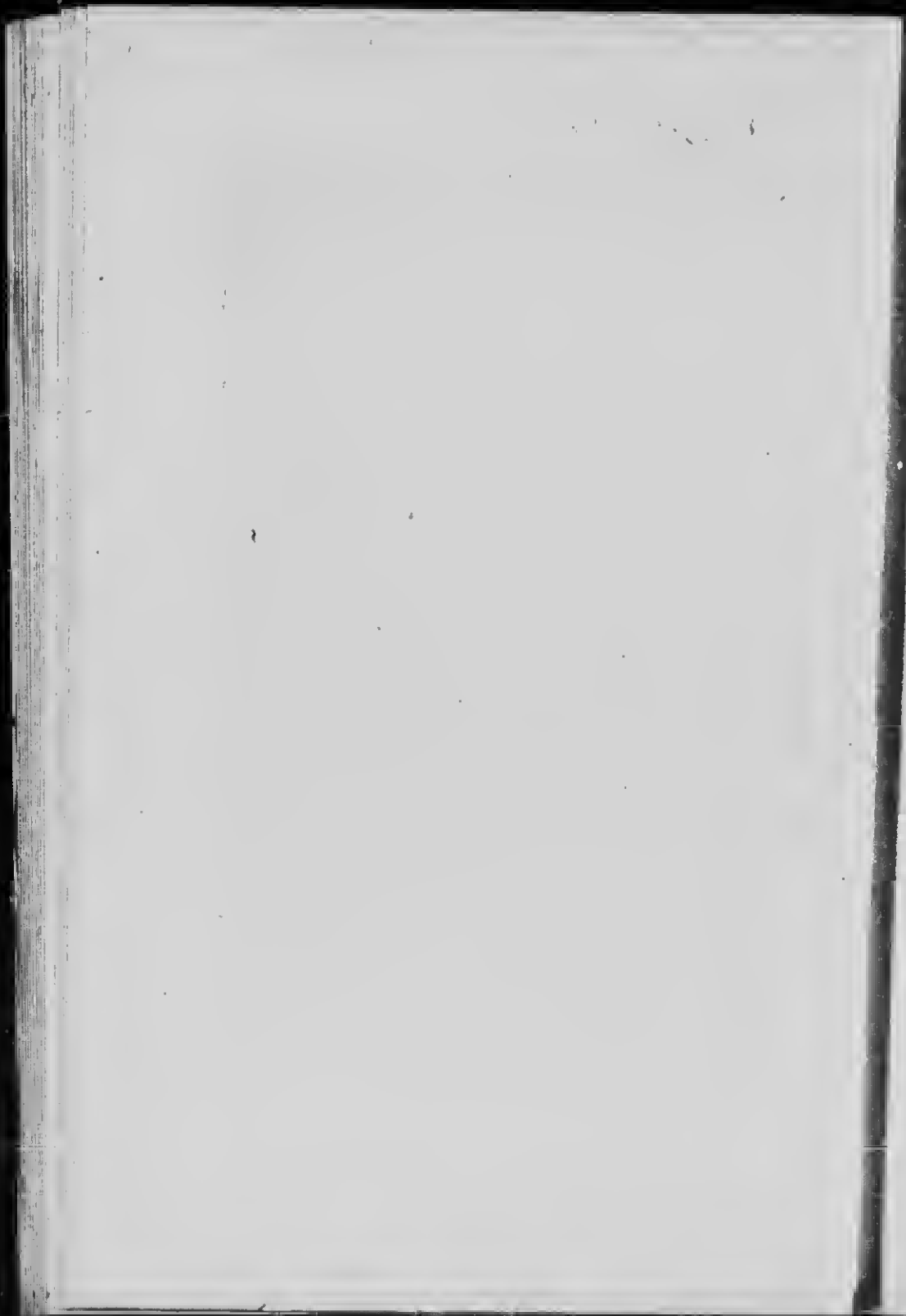




FIG. 7.—Position pour se servir de la boule hypnotique.

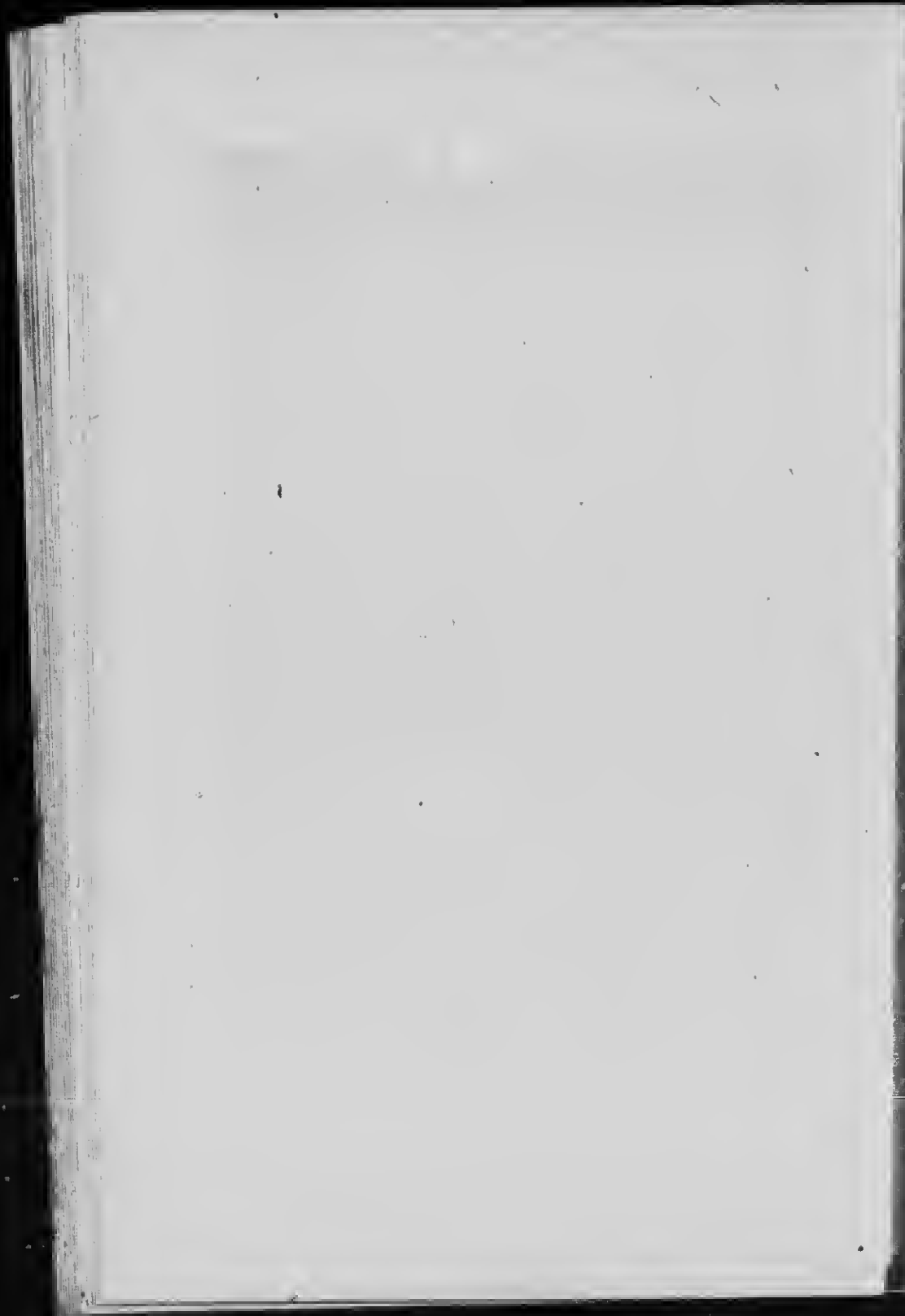
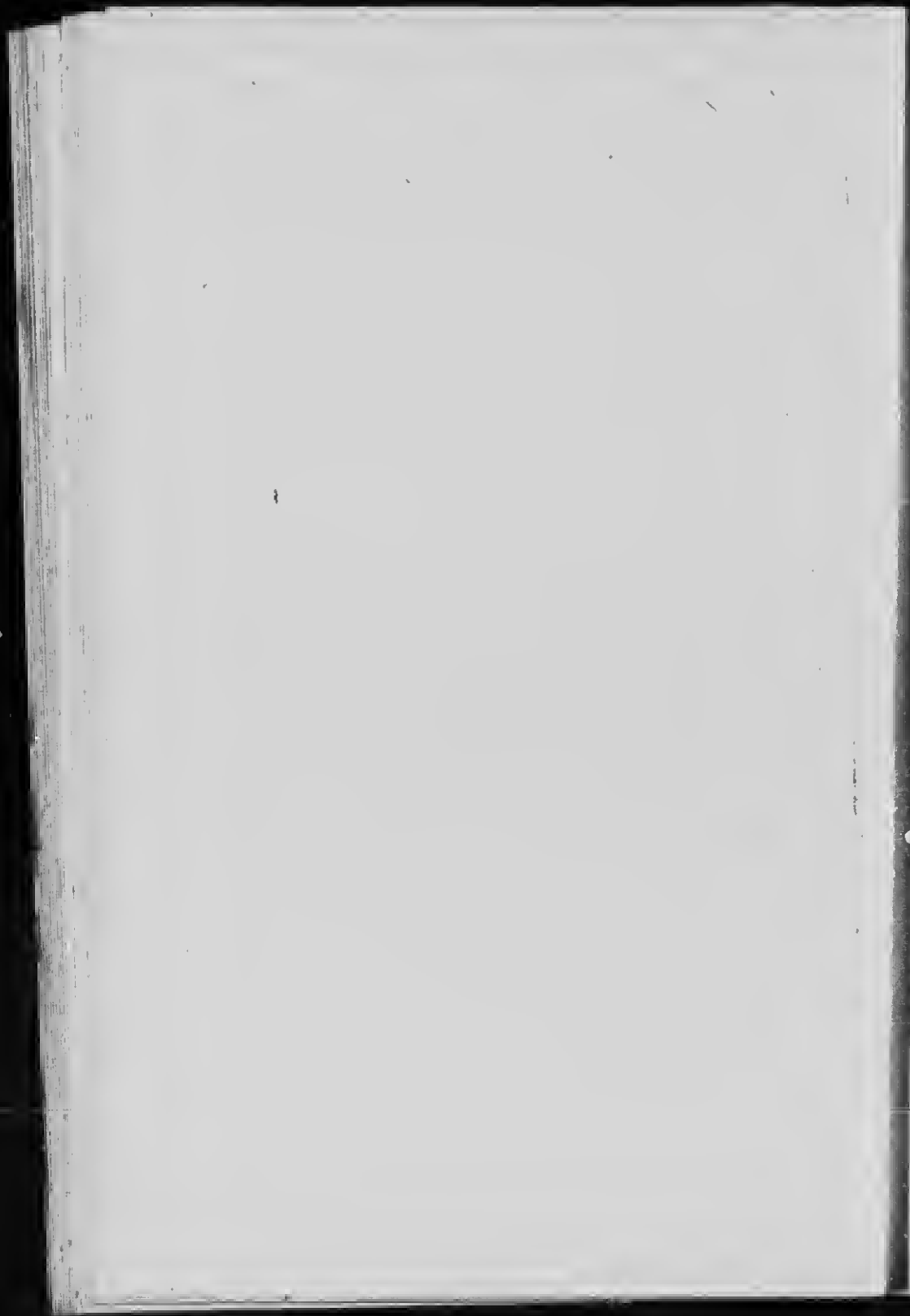




FIG. 8.—Position pour provoquer l'attraction en avant.



l'effet avec plus de facilité. Cependant, les débutants feront bien d'essayer les mains en premier lieu. Si vous vous serviez en premier lieu de la boule hypnotique, les gens soupçonneraient probablement que vous êtes pour les hypnotiser ou les influencer de quelque manière. Mais si vous donnez une représentation d'hypnotisme, vous ne pouvez vous dispenser d'une boule hypnotique ou de quelque autres appareil, vu que cela vous épargnera beaucoup de fatigue et vous permettra d'hypnotiser une plus forte proportion de gens.

Voici la manière de se servir de la boule hypnotique. (Fig. 7).

Placez ce sujet debout, la tête droite, les talons ensemble, et les mains ballantes. Dites-lui de fermer les yeux et de détendre ses muscles. Assurez-vous qu'il vous obéit, en retirant légèrement en arrière. S'il vous obéit, appliquez la boule en arrière de sa tête, à la base du crâne, tenant la boule de la main droite. Puis, appliquez votre main gauche sur le front du sujet et poussez un peu sa tête contre la boule. Tenez la boule encore quelques secondes étroitement pressée contre sa tête, puis dites lentement et sur des tons décidés: "Lorsque je retirerai cette boule, vous tomberez lentement en arrière". Puis, éloignez la boule de sa tête très lentement. Retirez-la si lentement que le mouvement sera d'abord presque imperceptible. Si le sujet ne tombe pas en arrière, essayez encore. Avec un peu de pratique, vous serez bientôt capable d'affecter de cette manière un grand nombre de personnes.

TROISIÈME EXPÉRIENCE

Attraction en avant.

Ne tentez pas cette expérience avant d'avoir réussi la première et la seconde expérience, et de vous être rendu parfaitement maître des leçons précédentes.

Pour cette expérience, choisissez quelqu'un sur qui vous avez réussi la seconde expérience, quelqu'un qui tombe en arrière très facilement. Demandez-lui de se tenir debout devant vous et de détendre ses muscles comme il est indiqué pour la seconde expérience. Placez vos doigts sur ses tempes, comme il est montré dans la figure ci-dessus (Fig. 8). Tenez vos doigts sur ses tempes de dix à quinze secondes. Demandez à la personne de regarder droit dans vos yeux et vous regarderez droit à la racine de son nez entre ses yeux, avec un regard ferme et soutenu. Après avoir tenu vos doigts sur les tempes du sujet et avoir regardé à la racine du nez, comme il est indiqué, pendant environ dix secondes, dites au sujet lentement, mais sur un ton positif: "Maintenant, lorsque je retirerai mes mains, vous tomberez en avant". Retirez vos mains très lentement du sujet, et, en même temps que vous les retirez, dites-lui: "Vous tombez en avant, vous tombez en avant, vous tombez en avant". La figure ci-dessous représente la manière de retirer les mains (Fig. 9).

Lorsque le sujet tombe en avant, ne manquez pas de le saisir pour qu'il ne se fasse pas mal. Ne discontinuez pas si

ssi la
rendu

vous
be en
lebout

indi-
ur ses

(Fig.
quinze

dans
n nez

Après
oir re-

nt en-
ur un

mainé,
lente-

dites-
vous

a ma-
de le
pas si



FIG. 9.—Comment retirer les mains.

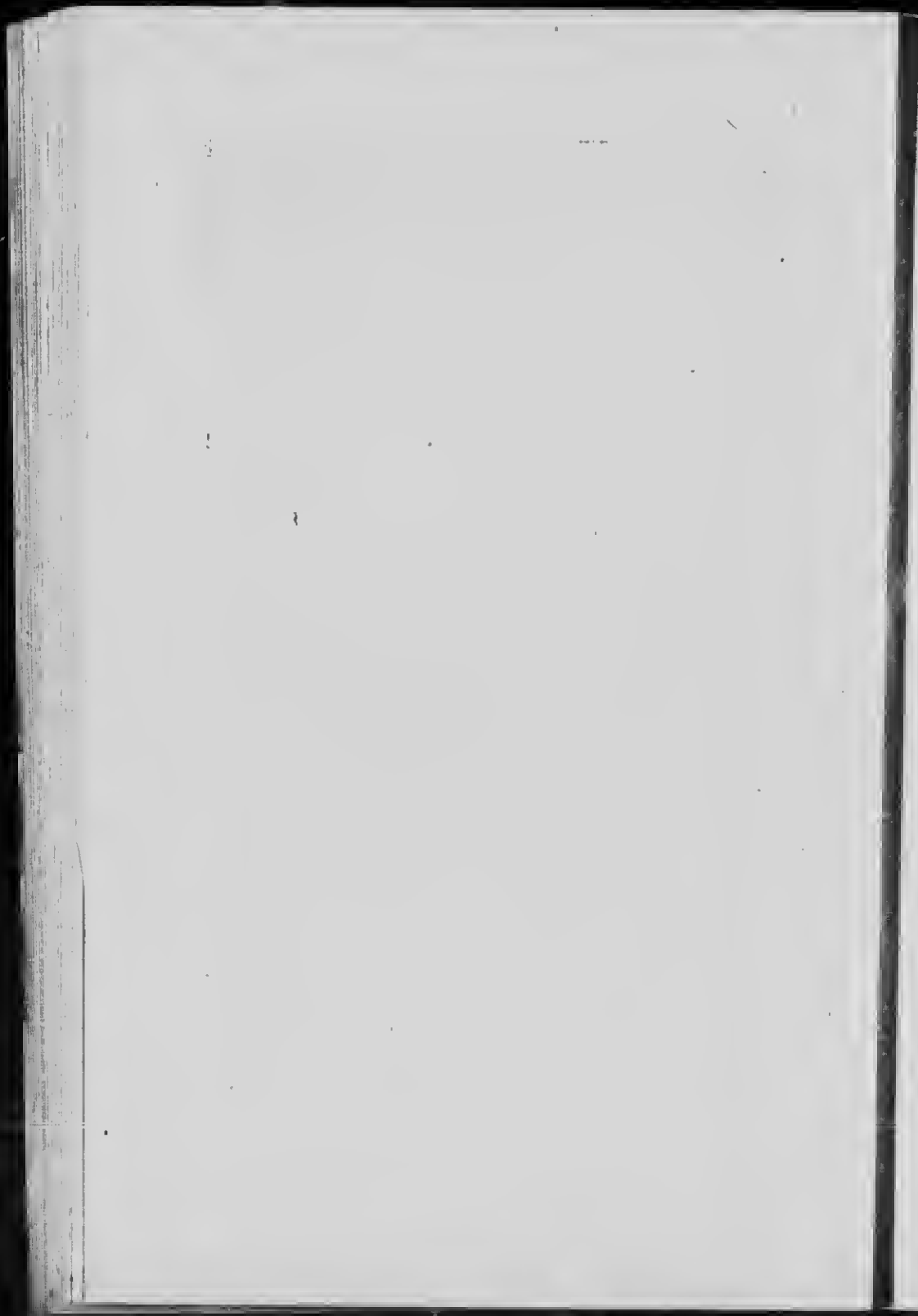
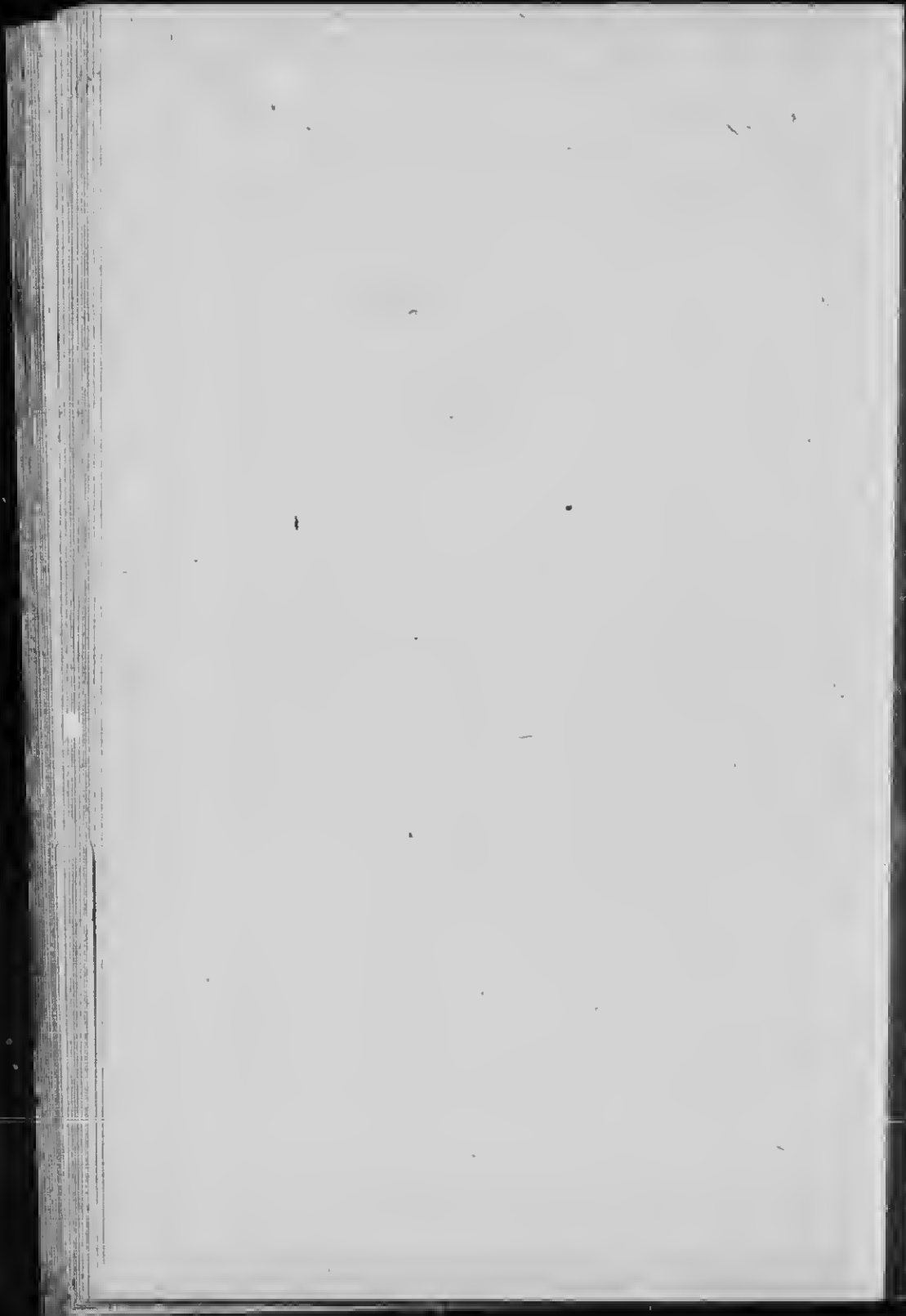




FIG. 10.—Comment se servir de la boule hypnotique pour provoquer l'attraction en avant.



vous échouez au premier essai. Expliquez au sujet qu'il ne doit pas résister à l'influence.

La boule hypnotique peut décidément être employée avec avantage pour cette expérience; avec elle vous serez capable d'affecter plus de personnes qu'avec les mains seules. La figure suivante représente la manière de se servir de la boule hypnotique. (Fig. 10).

Expliquez bien au sujet qu'il ne doit pas résister. Beaucoup résisteront quand ils vous diront le contraire. Vous ne pouvez produire l'effet désiré à moins que le sujet s'abandonne. Tenez-vous debout devant lui et tirez la boule à cinq pouces environ de ses yeux, lui demandant de regarder la pointe de l'aiguille à l'intérieur de la boule. Tenez la boule immobile pendant environ une demi-minute—plus longtemps pour les cas difficiles—et tout en la tenant, dites lentement mais sur un ton décidé: "Quand j'éloignerai cette boule de vous, vous suivrez la boule". Puis, éloignez très lentement la boule du sujet, et, s'il est susceptible, il tombera en avant.

QUATRIÈME EXPÉRIENCE

Coller les mains.

N'entreprenez pas cette expérience avant d'avoir réussi les trois précédentes.

Pour cette expérience, choisissez quelqu'un avec qui vous avez réussi dans l'expérience précédente—quel-

qu'un qui tombe facilement en avant. Demandez-lui de se lever et de se mettre les mains ensemble, les doigts croisés. Demandez-lui de presser ses mains bien serrées ensemble, de se raidir les bras très rigides et de penser qu'il ne peut séparer ses mains, ou mieux encore, de répéter mentalement les mots: "Je ne puis séparer mes mains, je ne puis les séparer, je ne puis les séparer, etc.". Le sujet ne doit ni rire, ni traiter la chose avec frivolité, mais il doit se convaincre que ses mains sont véritablement collées ensemble. L'opérateur doit maintenant placer ses mains sur celles du sujet et lui demander de le regarder droit dans les yeux. (Fig. 11). Que le sujet soit pénétré qu'il ne doit pas regarder ailleurs et s'il essaye de le faire, l'opérateur doit lui commander de le regarder dans les yeux. L'opérateur pendant ce temps doit regarder le sujet entre les yeux, à la racine du nez, d'un regard ferme et fixe, ne détournant jamais la vue en aucun moment, même pour un seul instant. Puis dites au sujet d'un ton positif: "Vous allez voir que vos mains sont collées, serrées, plus serrées, plus serrées, serrées et vous ne pouvez les séparer. Ici l'opérateur doit enlever ses mains de sur celles du sujet afin de donner à celui-ci l'opportunité de séparer ses mains. Pendant que les mains de l'opérateur sont sur celles du sujet, il doit les déplacer continuellement autour et presser doucement ensemble les mains du sujet, mais en aucun moment les presser assez fort pour faire mal aux mains du sujet le moins car cela détruirait tout l'effet.

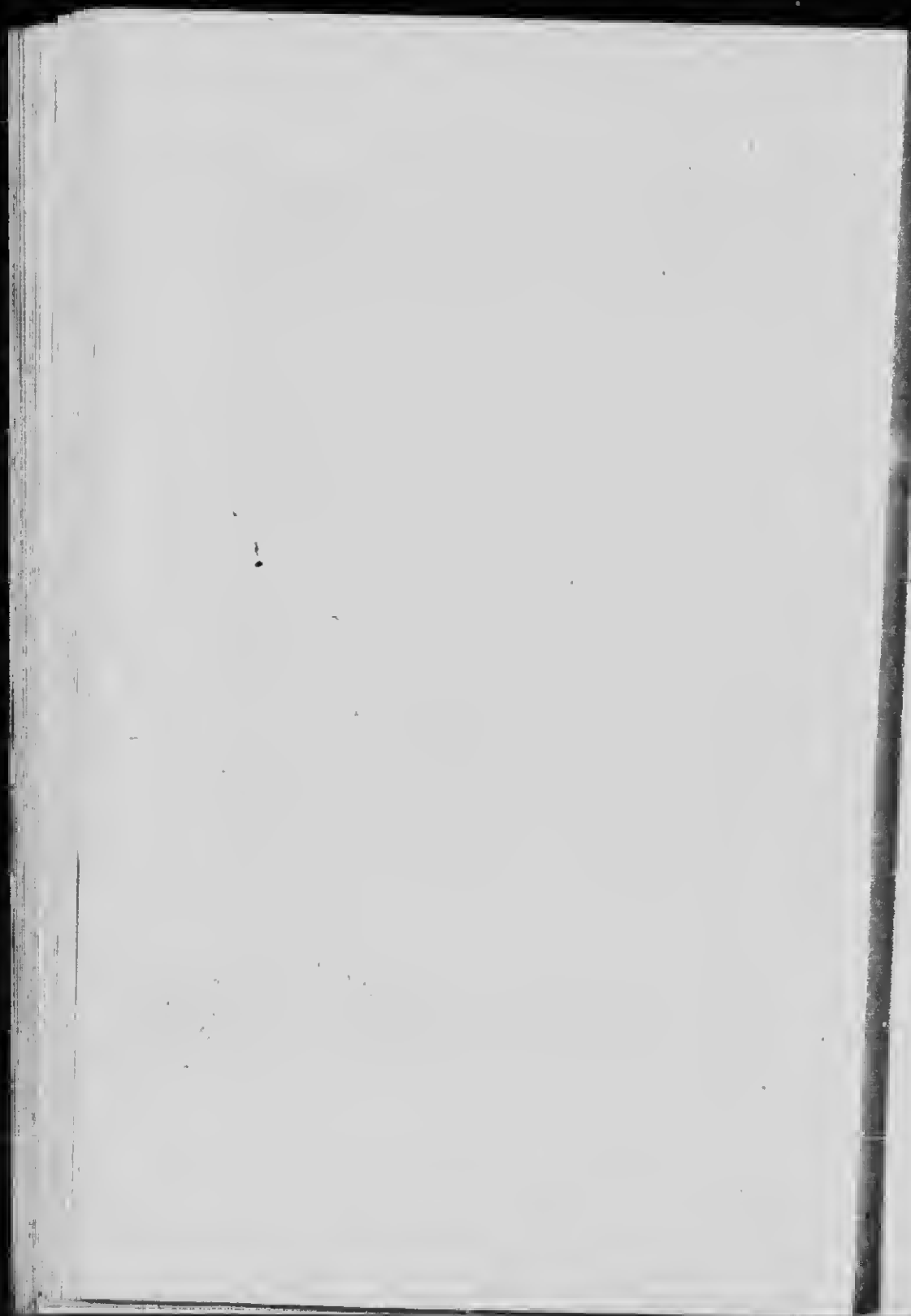
Si l'opérateur le préfère, au lieu de presser les mains du sujet, il peut faire des passes le long du bras du sujet.

adez-lui
le, les
s bien
le pen-
ore, de
r mes
e". Le
, mais
nt col-
er ses
garder
n'il ne
rateur
rateur
, à la
rnaut
stant.
r que
errées.
doit.
er à
e les
s dé-
seu-
resser
ment



FIG. 11.—Position pour coller les mains.

s du
njet.





Un sujet incapable de se separer les mains.

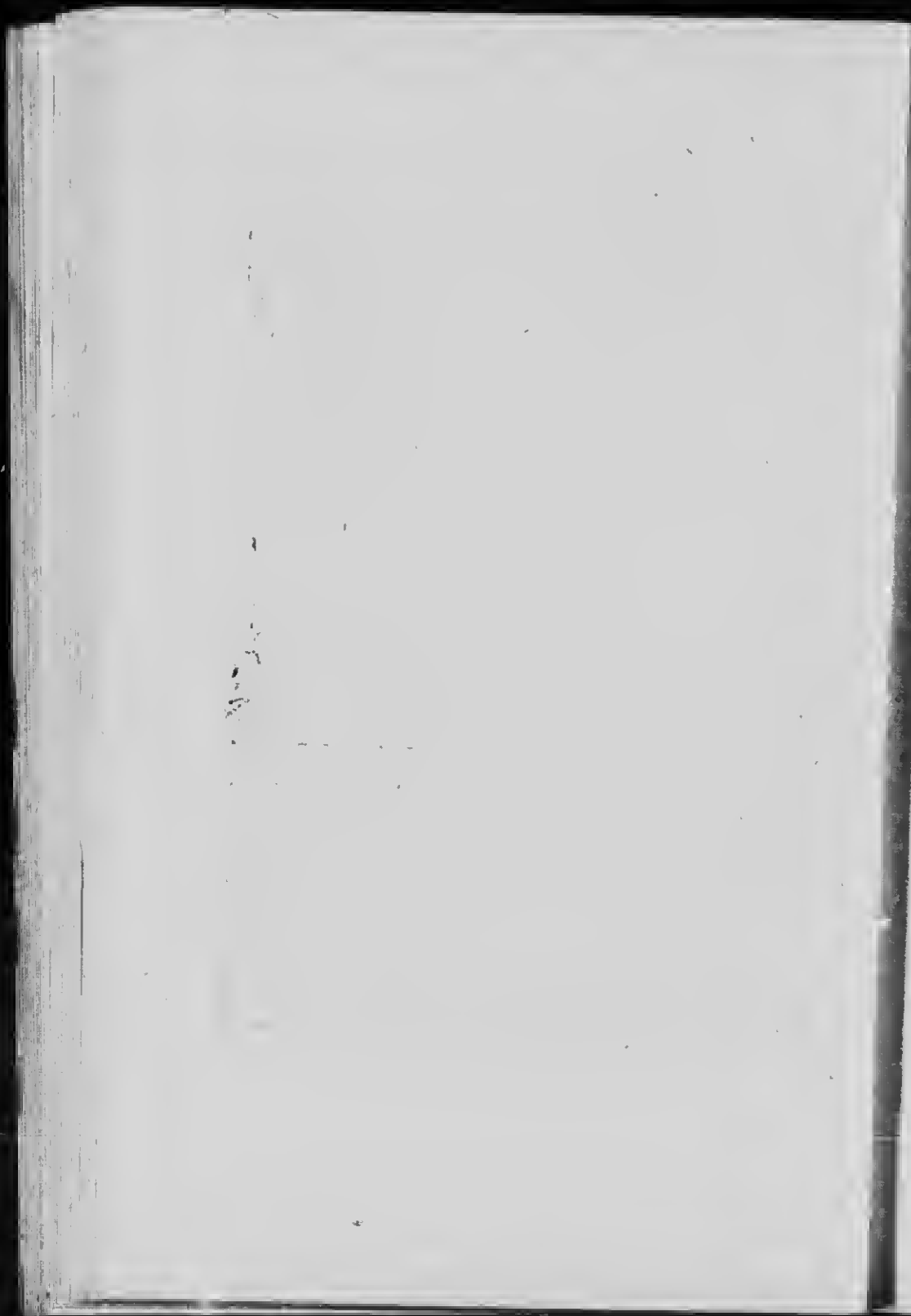
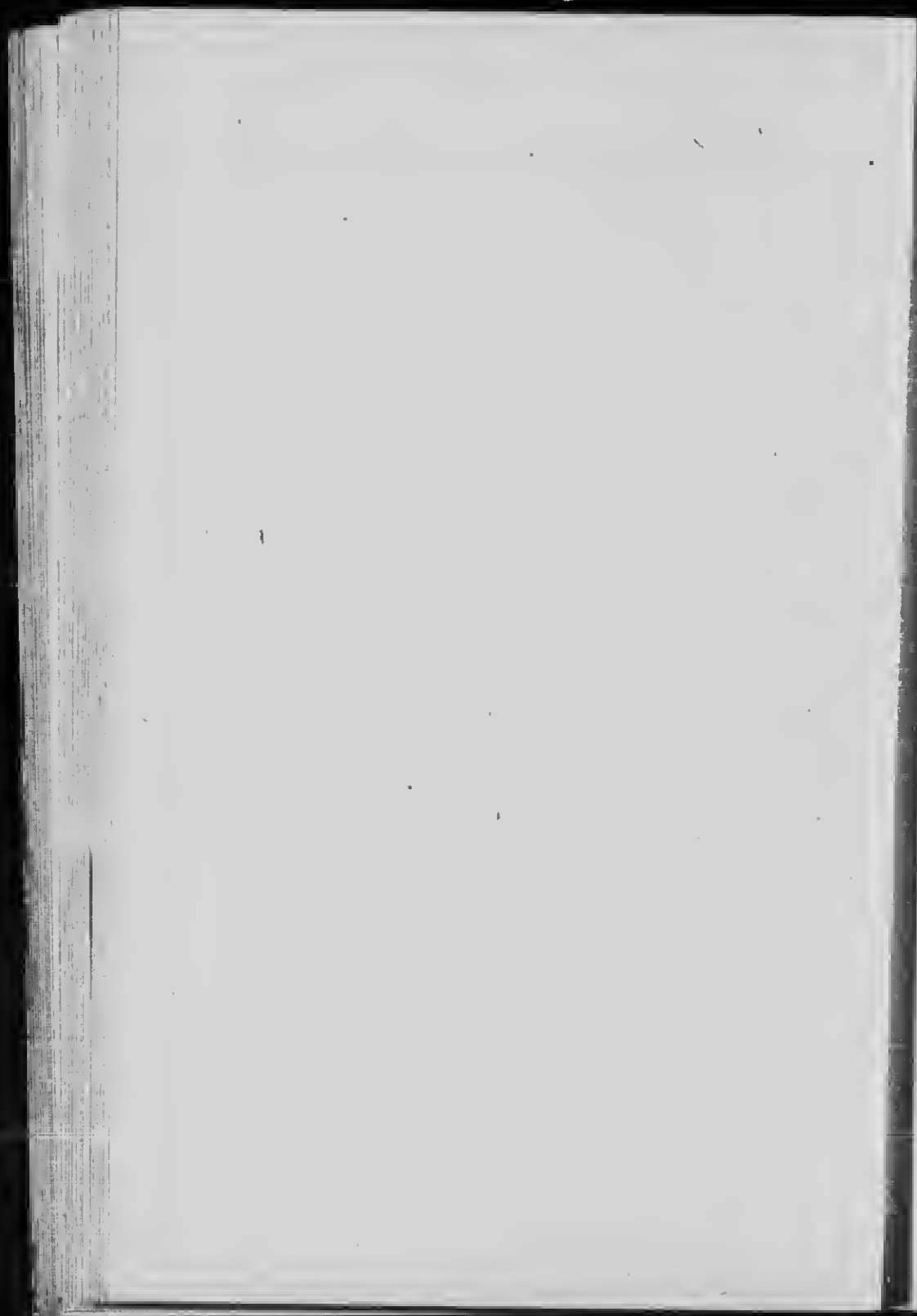




FIG. 12.—Comment detruire l'Influence.



commençant aux épaules, descendant le long des bras et sur les mains et répéter l'opération jusqu'au moment de faire au sujet les suggestions qu'il ne peut séparer ses mains.

Après que l'opérateur a enlevé ses mains de sur celles du sujet, il doit continuer à lui dire qu'il ne peut décoller ses mains, la suggestion gagne et conserve sa force par la répétition.

En faisant les suggestions l'opérateur doit dire sur un ton positif, pas très vite "Maintenant, vous allez voir que vos mains sont collées ensemble bien serrées et devenir plus positif, mettant plus d'énergie dans les suggestions subséquentes jusqu'à ce que le plus haut degré soit atteint alors qu'il dit au sujet qu'il ne peut séparer ses mains.

Détruire l'influence.

Aussitôt que le sujet essaye fortement de séparer ses mains et qu'il en est incapable, l'opérateur doit frapper ses propres mains ensemble, de manière à produire un son aigu et dire très positivement "C'est très bien, éveillez-vous, éveillez-vous tout-à-fait, très bien" et doit continuer à répéter ces suggestions en frappant de temps en temps ses mains ensemble jusqu'à ce que l'influence soit entièrement disparue, résultat qui s'obtient ordinairement très vite. (Fig. 12).

An cas où les mains du sujet ne se sépareraient pas promptement, l'opérateur devra les saisir, les presser l'une contre l'autre, et dire au sujet: "Maintenant, cessez d'essayer, cessez de tirer", et lorsque le sujet a obéi, dire: "Maintenant, lorsque j'aurai compté jusqu'à trois, vos mains se

sépareront". Alors, l'opérateur comptera "un, deux, trois, et, au moment précis où il dira "trois", il frappera vivement ses mains ensemble, de manière à faire un grand bruit, et dira: "Maintenant, séparez vos mains, bien, réveillez-vous", etc.

A L'ETAT DE VEILLE

Expériences concluantes montrant la puissance du Magnétisme personnel.

Avant d'aborder les expériences qui vont suivre, nous recommandons de nouveau au débutant de ne pas aller plus loin avant de s'être rendu maître absolument des instructions que nous lui avons données jusqu'ici, et avant d'avoir réussi plusieurs fois les expériences physiques expliquées ci-dessus. Cela est d'une grande importance pour le succès définitif. Si vous n'avez pas pratiqué suffisamment les expériences physiques, si vous ne réussissez qu'une fois sur dix, ou même une fois sur cinq à coller les mains des personnes sur qui vous expérimentez, il vaut mieux que vous vous exerciez encore avant d'aller plus loin, car autrement vous marcheriez à des déboires.

Si au contraire vous réussissez neuf fois sur dix, l'expérience de coller les mains, vous pouvez commencer l'étude des expériences qui suivent avec de grandes chances de succès.

trois,
vive-
grand
, ré-

nous
plus
rue-
voir
s ci-
accès
ex-
sur
per-
ous
ent

xpé-
ude
sue-



FIG. 13.—Position pour rendre la jambe rigide.



Rien ne démontre à l'évidence l'irrésistible puissance du magnétisme personnel comme les expériences que nous allons indiquer dans ce chapitre, et où vous contrôlez les gens à l'état de veille. Rien non plus ne peut avoir de meilleurs effets pour développer votre énergie, votre force de volonté, votre influence personnelle.

Avant d'expérimenter étudiez à fond les instructions que nous allons vous donner, et, lorsque vous les posséderez parfaitement, essayez de les mettre en pratique avec l'inébranlable conviction que vous réussirez, et vous réussirez. S'il arrivait cependant que votre premier essai où vos premiers essais fussent infructueux, ne vous découragez pas, mais essayez de nouveau, essayez cinq fois, dix fois, jusqu'à ce que le succès couronne enfin vos efforts, ce qui ne peut manquer d'arriver. Vous parviendrez certainement à contrôler les gens presque instantanément par la seule force de votre volonté, et sans qu'il soit besoin de les endormir.

Pour les expériences qui suivent, choisissez un sujet sur qui vous réussissiez très facilement les quatre expériences physiques.

Rendre la jambe rigide.

Demandez au sujet de reposer tout son poids sur la jambe que vous désirez rendre rigide, pendant que vous tenez dans la vôtre une de ses mains. Dites-lui de vous regarder droit dans les yeux et de penser qu'il ne peut plier sa jambe, et lorsque vous vous levez, faites que ses yeux suivent les vôtres. L'opérateur, pendant ce temps, est dans une position baissée, comme le montre la vignette (Fig. 13). Puis faites

quelques passes le long de sa jambe, de haut en bas, en commençant de six à huit, pouces environ au-dessus du genou et descendant environ à six pouces au-dessous du genou. En faisant les passes, dites sur un ton très positif: "Maintenant, vous allez sentir votre jambe devenir raide, plus raide, plus raide, et vous ne pourrez la plier. Vous allez marcher avec une jambe rigide." En prononçant les derniers mots, levez-vous, tenant vos regards rivés à la racine du nez du sujet, entre ses yeux, et attirez-le vers vous, le faisant réellement marcher avec une jambe rigide. Lorsqu'il a marché ainsi de quinze à vingt pas, détruisez l'influence en frappant vos mains ensemble et en disant: "C'est bien, réveillez-vous"; etc.

Rendre le bras rigide.

Procédez de la même manière que pour rendre la jambe rigide. Ordonnez au sujet de fermer sa main et de se raidir très fort le bras. Puis emparez-vous de son poing et faites quelques passes de haut en bas en dedans de son bras en disant d'un ton positif: "Votre bras devient raide, raide, plus raide, plus raide, et vous ne pouvez le plier. Essayez. Plus vous essaieriez, plus il deviendra rigide."

Faites cesser l'influence de la même manière que dans l'expérience précédente.

Incapable de dire son nom.

Tenez-vous debout devant le sujet et pesez légèrement quelques fois sur la pomme d'Adam, à la gorge, disant: "Maintenant, lorsque j'aurai compté jusqu'à trois, vous ne pourrez dire votre nom. Un, deux, trois. Maintenant, vous ne pouvez dire votre nom. Vous ne pouvez le dire. Essayez."

om-
genou
a. En
minute-
raide,
reher
mots,
z du
réel-
arché
ppant
illez-

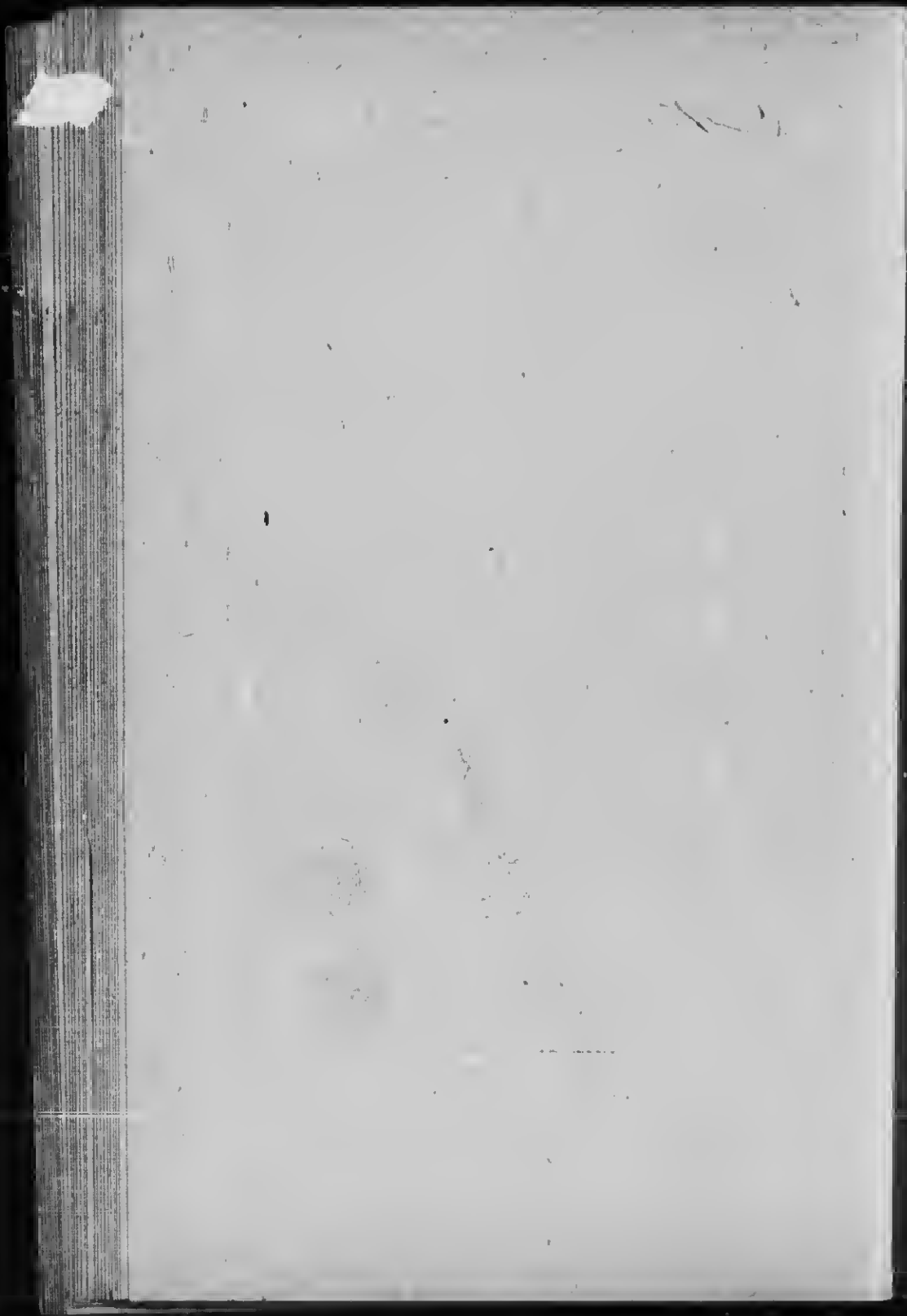
ambe
aidir
aites
s en
aide,
nyez.

l'ex-

uent
ant:
s ne
vous
nyez.



FIG. 14.—Le sujet incapable de jeter un bâton à terre.



Empêcher le sujet de jeter un bâton à terre.

Faites tenir au sujet le manche d'un balai ou une canne, et demandez-lui de regarder dans vos yeux et de tenir le bâton serré; dites-lui de penser qu'il ne peut lâcher le bâton, et qu'il s'apercevra, lorsque vous aurez compté jusqu'à trois, que ses mains y sont collées fortement et qu'il ne peut le jeter à terre, et que plus il essaie, plus il le tient serré. "Bon, un, deux, trois, maintenant vous ne pouvez jeter le bâton à terre; plus vous essayez et moins vous pouvez." (Fig. 14).

Empêcher le sujet de s'asseoir.

Faites lever le sujet et placez une chaise devant lui. Dites-lui de regarder droit dans vos yeux. Vous regarderez droit à la racine de son nez. Dites-lui de rendre ses jambes complètement rigides et de penser qu'il ne peut s'asseoir, et que lorsque vous compterez jusqu'à trois, il s'apercevra que ses jambes sont inflexibles et rigides, qu'il ne peut s'asseoir, et que plus il essaiera, et plus ses jambes deviendront rigides. "Bon, un, deux, trois; maintenant, vous ne pouvez vous asseoir". Après que le sujet a essayé pendant quelques secondes, faites cesser l'influence comme dans les autres expériences.

Imcapable de se lever.

Faites regarder le sujet droit dans vos yeux pendant que vous regardez à la racine de son nez. Dites-lui de penser qu'il ne peut se lever et que, lorsque vous compterez jusqu'à trois, il s'apercevra qu'il est étroitement fixé à sa chaise et

ne peut se lever; que plus il essaiera et plus étroitement il adhèrera. " Bon, un, deux, trois; maintenant, vous ne pouvez vous lever, vous ne pouvez vous lever. " (Fig. 15).

Lorsque le débutant eura appris à réussir presque infailliblement les expériences ci-dessus, il pourra en imaginer du même genre et les réussir. L'opérateur doit se souvenir qu'il ne doit pas détourner la vue de la racine du nez du sujet, jusqu'au moment où il est prêt à faire cesser l'influence.

Que quelques succès ne décourage pas le débutant, il finira certainement par réussir, s'il suit à la lettre nos instructions.

LE SOMMEIL HYPNOTIQUE

Procédés pour hypnotiser ou endormir le sujet et pour le réveiller.

Pour endormir ou hypnotiser — les deux mots sont synonymes — un sujet, vous devez commencer par lui faire quelque recommandations. Il faut en premier lieu que le sujet se mette entièrement à l'état passif, qu'il détende ses nerfs, qu'il obéisse entièrement au magnétiseur. Expliquez bien au sujet qu'il ne court aucun danger, qu'il doit chasser de son esprit toute idée d'inquiétude ou d'appréhension et s'imprégner de vos suggestions. Dites-lui et redites-lui de s'abandonner entièrement, de n'opposer aucune résistance.

nt il
pou-

ailli-
r du
renir
z du
nflu-

nt, il
ins-

yno-
faire
e le
e ses
quez
asser
n et
i de
ance.



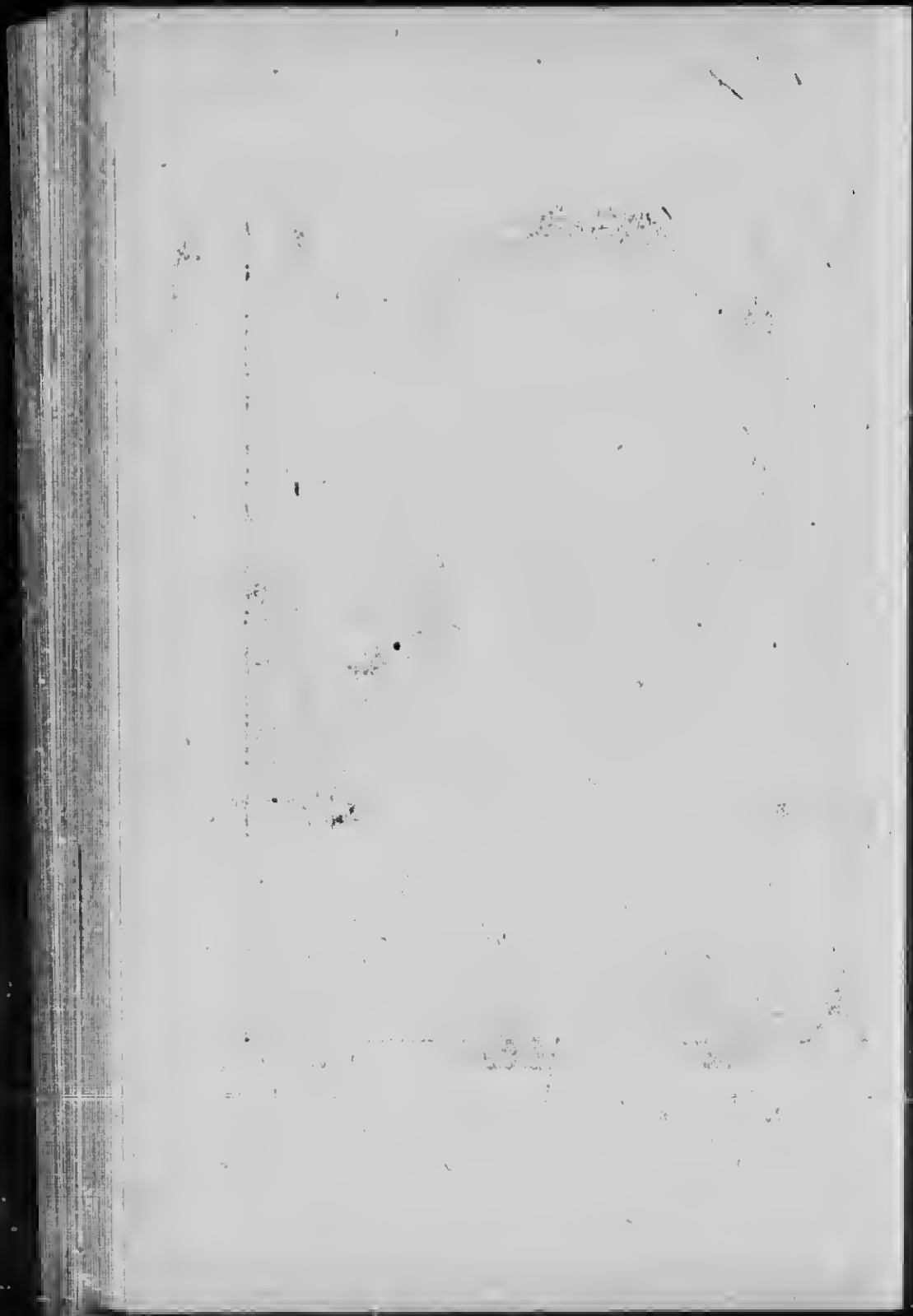
FIG. 15.—Le sujet incapable de se lever.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



FIG. 16.—Comment endormir avec la boule hypnotique.



Expliquez que lorsque vous direz au sujet: "vous allez vous endormir", il ne devra pas se dire intérieurement: "Vais-je m'endormir"?, mais bien: "je vais dormir"; que lorsque vous direz: "Vous ne pouvez soulever vos paupières, il ne devra pas se dire intérieurement: "Je sais bien que je puis les ouvrir", mais il devra se dire avec conviction: "Je ne puis ouvrir mes paupières." Qu'il se fasse l'idée qu'il s'endort réellement à mesure que vous lui suggérez de s'endormir.

Si vous pouvez convaincre ce sujet qu'il va promptement et nécessairement s'endormir, votre tâche sera grandement simplifiée.

Insistez surtout pour que le sujet concentre sa pensée uniquement sur cette idée qu'il va s'endormir.

Si la personne que vous hypnotisez n'a jamais vu d'expériences de cette nature, il vaut mieux que vous endormiez quelqu'un en sa présence, pour dissiper ses dernières appréhensions.

Le sujet étant enfin ainsi préparé, procédez de la manière suivante:

1° Choisissez un sujet et sur qui vous réussissez très facilement les expériences physiques.

Faites asseoir le sujet dans une position confortable et tenez la boule hypnotique à cinq ou six pouces de ses yeux, lui recommandant de la regarder fixement, tout en laissant ses yeux suivre ses mouvements rotatoires, et de penser au sommeil. (Fig. 16). Si vous n'avez pas de boule hypnotique, faites-le regarder votre doigt ou tout objet brillant. Faites ensuite tourner la boule dans un cercle de trois à quatre pouces

de diamètre, pendant quatre ou cinq minutes, ou davantage si le sujet est difficile à endormir, à moins que les yeux du sujet se ferment, auquel cas la boule doit être mise de côté. En faisant tourner la boule, l'opérateur peut répéter les paroles suivantes, presque à voix basse, et sur un ton monotone, mais positif: " Vos paupières s'alourdissent, vos yeux se fatiguent, ils deviennent humides, ils commencent à cligner; vous ne pouvez voir distinctement, vos paupières se ferment ". Ces paroles peuvent être répétées un certain nombre de fois, si c'est nécessaire. Si les yeux du sujet ne se ferment pas dans un temps raisonnable, dites-lui: " Fermez vos yeux juste. Maintenant, endormez-vous tout-à-fait. "

2° Puis, placez vos doigts sur le côté de la tête du sujet et vos pouces sur son front, juste au-dessus de ses yeux, de manière que l'extrémité de vos pouces se touche presque. (Fig. 17). Faites ensuite glisser lentement les pouces du centre du front vers les tempes, et répétez ce mouvement pendant deux ou trois minutes. Ne remuez pas vos doigts. Dites en même temps: " Dormez, vous dormez, vous dormez, vous dormez, vous dormez paisiblement, vous dormez profondément ", etc. Parlez lentement, sur un ton positif et monotone.

3° Placez les doigts de la main gauche au sommet de la tête, avec le pouce gauche sur la tempe du sujet. Placez ensuite les doigts de la main droite sur l'autre tempe du sujet et posez le pouce au centre du front, juste au-dessous des cheveux. (Fig. 18). Faites ensuite glisser lentement le pouce de haut en bas au centre du front jusqu'à un peu au-dessous de la partie supérieure du nez, ou jusqu'au bout du nez, si

age si
x du
côté.
es pa-
mono-
yeux
à eli-
res se
nom-
ne se
ermez
it."

sujet
x, de
(Fig.
re du
deux
es en
vous
fondé-
mono-

de la
Placez
pe du
essous
le pou-
essous
nez, si



FIG. 17.—Position des mains et des pouces.

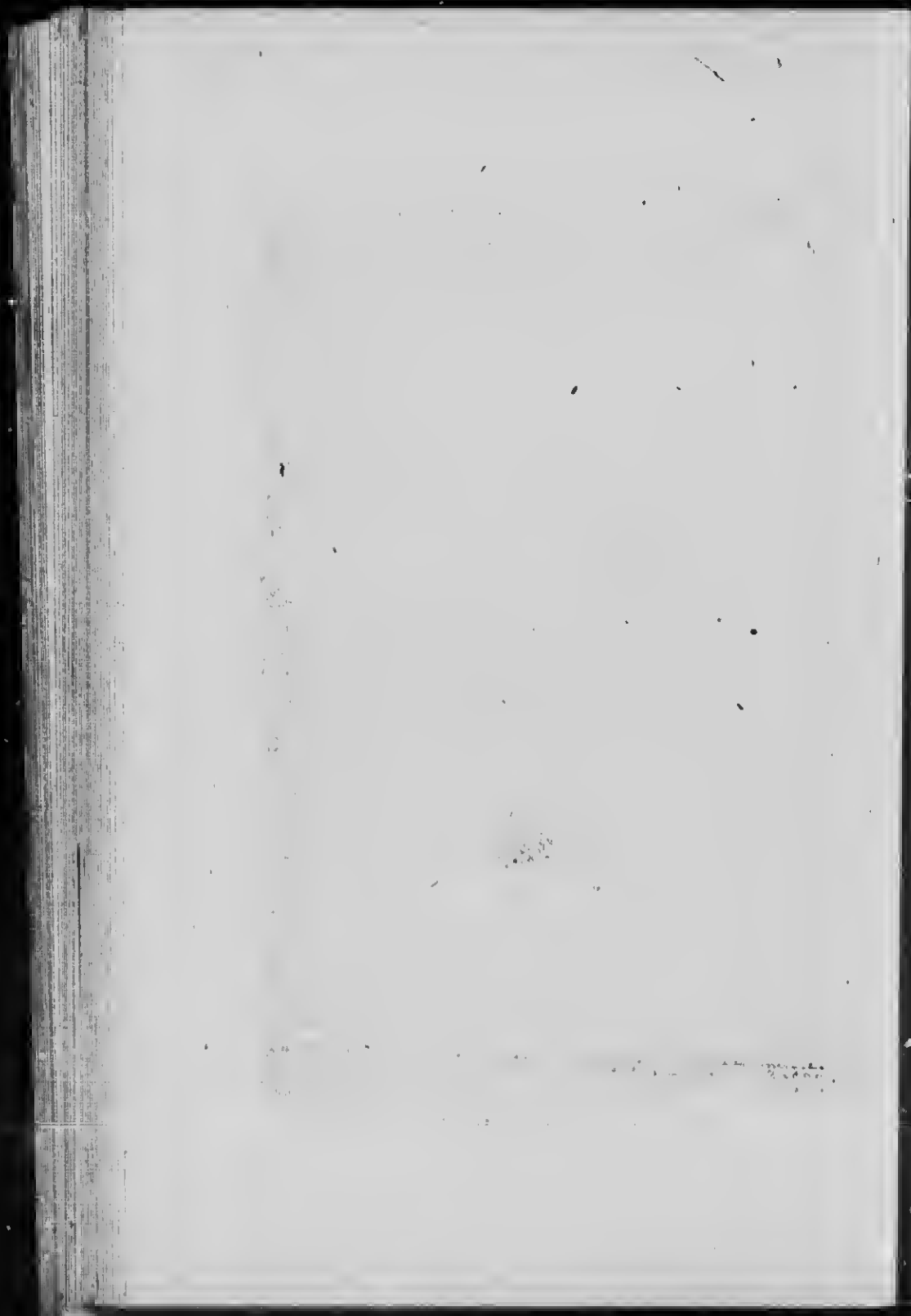




FIG. 18 — Position des mains et des pouces.



ALSO BY THE AUTHOR: "THE HISTORY OF THE UNITED STATES OF AMERICA" - 10 VOLUMES

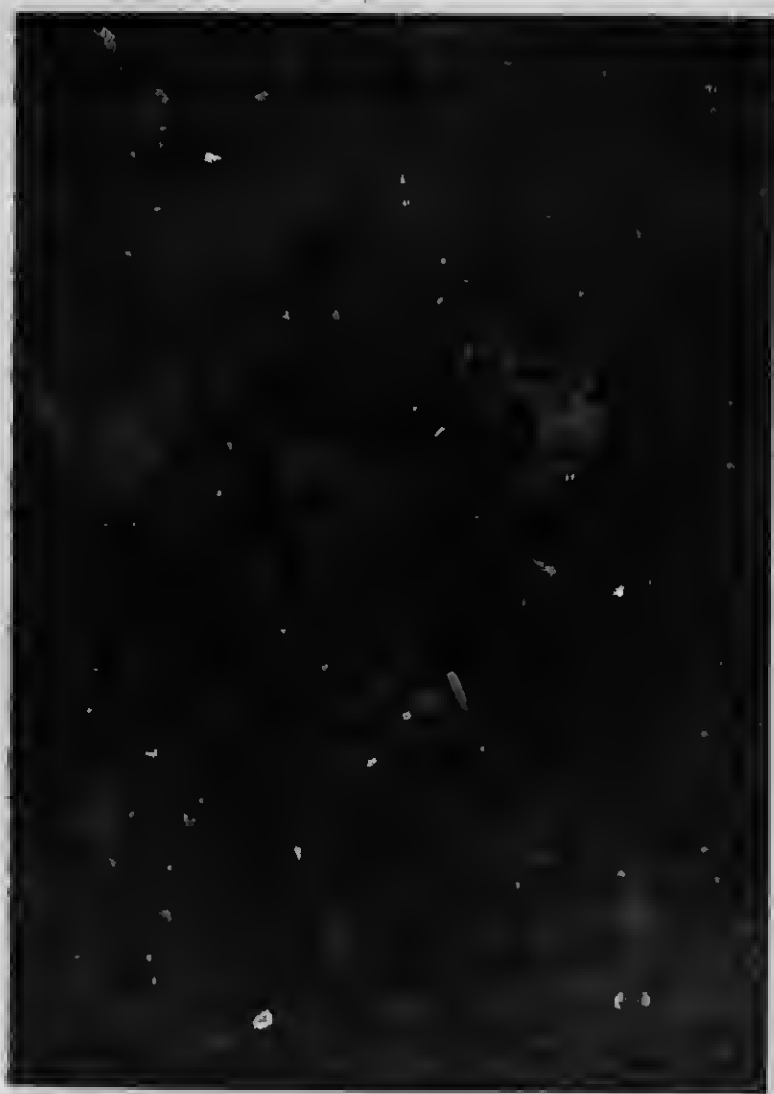


FIG. 1^{re}.—Position pour faire les passos derrière la tête.

vous le préférez. Tenez la main gauche et les doigts de la main droite immobiles. Répétez ce mouvement du pouce sur le front pendant environ quatre minutes, et, pendant toute l'opération, ne cessez de donner des suggestions de "dormez, vous dormez, vous dormez", etc, comme il est expliqué plus haut.

4° Placez le pouce de la main gauche à la racine du nez au sujet, les doigts reposant sur la tête. Faites des passes descendantes, du sommet de la tête au sujet, en arrière, jusqu'à l'extrême limite de la base du crâne, vous servant pour cela des doigts de la main droite. (Fig. 19). Faites-les passes lentement, exerçant une pression ferme, et ne cessez de donner des suggestions de dormir, comme plus haut. Cette opération peut être continuée pendant environ quatre minutes.

5° Tenez-vous au côté droit du sujet. Placez le pouce de votre main gauche à la racine de son nez, et les doigts sur la tête. Votre main droite peut rester ballante à votre côté. (Fig. 20). Répétez la formule suivante pour endormir, sur un ton bas, positif, monotone, ressemblant au tic-tac d'une horloge: "Vos yeux sont fermés juste, vous ne pouvez les ouvrir, vos bras sont lourds, vous sentez une chaleur électrique courir dans vos membres, vos mains sont sans mouvement, vous ne pouvez remuer, vous ne pouvez rien sentir, il fait noir autour de vous, vous vous endormez profondément, vous vous endormez profondément... dormez... dormez profondément... votre tête est lourde... vos membres sont comme du plomb... vous vous endormez tant... quand je compterai trois, vous vous endormirez d'un profond sommeil... un, deux, trois... vous dormez tout-à-fait... dormez... vous

dormez... vous dormez tout-à-fait... dormez profondément... vous n'entendez rien que ma voix... votre tête est engourdie, vous dormez, vous dormez", etc.

Vous pouvez répéter cette formule durant cinq, et même dix à quinze minutes. Si après trente minutes d'efforts, le sujet ne dort pas, discontinuez et recommencez le lendemain à la même heure.

Souvent le sujet dormira après quelques minutes. Interrompez alors l'opération.

REMARQUE. — Si vous ne savez pas si le sujet est endormi, prenez son bras, redressez-le et dites: "Votre bras est pesant... il est raide, rigide... il ne pliera pas... vous ne pouvez le plier". Puis essayer de le plier, et s'il est rigide, votre sujet sera dans le sommeil hypnotique. Quand vous voulez qu'il plie son bras, dites: "A présent, votre bras est dégagé; il pliera très bien", et vous pouvez le mettre où vous voudrez.

I

Quelques procédés rapides.

L'opérateur pourra, s'il le désire, faire fermer les yeux au sujet dès le commencement et par conséquent, ne pas utiliser la boule hypnotique. Commencez alors immédiatement à 2°, tel qu'il est dit dans l'expérience ci-dessus. Ceci n'affectera peut-être pas autant de personnes, mais des résultats peuvent être produits en quelques secondes.

Pour les représentations d'hypnotisme on est forcé d'adopter deux ou trois méthodes et de les faire très courtes.

ent
en-

me
le
in

er-

mi.
pe-
ne
de,
ous
est
où

au
iser
2°,
era
eu-

d'a-

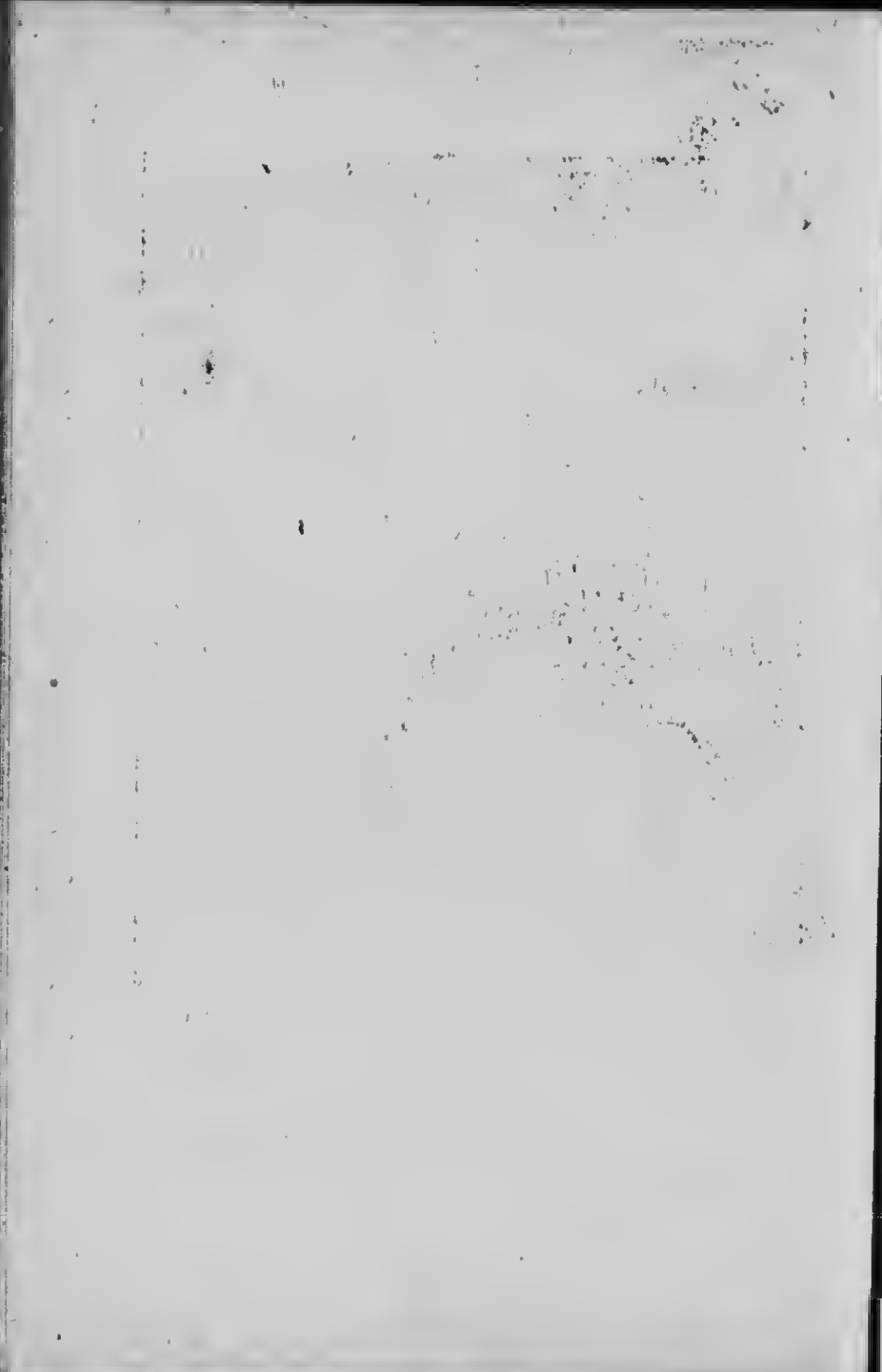


FIG. 20.—Position pour suggérer de dormir.





FIG. 21.—Position pour endormir en frappant légèrement sur la tête.



a
c
F
g
P
L
e
se

q

II

Faites asseoir le sujet dans une position confortable ou faites-le se coucher. L'opérateur doit frapper légèrement sur le sommet de la partie antérieure de la tête, très délicatement, mais d'un mouvement assuré, et à des intervalles réguliers, comme le tic-tac d'une horloge. (Fig. 21). Des suggestions pour endormir doivent être faites pendant que sont données ces coups légers. Si le patient devient endormi sans perdre tout-à-fait conscience, le magnétiseur devra laisser ses doigts reposer fermement sur la tête du sujet et lui dire que bientôt il va respirer longuement et ronfler. L'opérateur commencera lui-même à respirer longuement, et un peu plus tard, il ronflera. Généralement, le sujet, en l'entendant, tombera dans un profond sommeil hypnotique.

III

Des passes sans contact peuvent être faites avec le sujet assis ou couché. Faites les passes très lentement, avec les doigts légèrement courbés, à un pouce environ du sujet. Les passes doivent être descendantes vers les genoux, et les genoux doivent être touchés légèrement. Si l'opérateur le préfère, il peut terminer les passes un peu en bas du cœur. Il peut ou non faire en même temps des suggestions pour endormir. Cette méthode est très efficace sur certaines personnes.

IV

Le procédé suivant hypnotisera quelque fois une personne quand les autres échouent :

Placez les doigts de la main gauche en arrière de la tête du sujet, exerçant une pression à la base du crâne ou dedans et remontante. Placez le pouce de la main droite à la racine du nez et les doigts sur la tempe gauche du patient. Puis faites évoluer la tête du sujet dans un petit cercle, dans la direction des aiguilles d'une montre, en donnant les suggestions pour endormir. Ce procédé a besoin d'être pratiqué avant d'être employé avec le plus grand avantage possible.

V

Lorsque les médecins ont un patient à endormir qui s'endormira presque, mais sans perdre complètement connaissance, un peu de chloroforme ou d'éther peut-être employé avec beaucoup d'avantage. On dit simplement au patient: "Maintenant, je vais vous faire respirer un peu de chloroforme; cela ne vous fera pas de mal, et vous dormirez profondément tout de suite. Puis, tenez un mouchoir ne contenant rien du tout près du nez du patient, en touchant occasionnellement le nez. L'effet sera souvent le même que si vous aviez réellement du chloroforme. Naturellement, vous continuez de faire des suggestions pendant toute la durée de l'opération.

VI

Une légère pression sur les paupières fermées, ou une pression aux coins des yeux, près de la racine du nez, appliqué convenablement, amènera souvent le sommeil hypnotique.

VII

La méthode de Flower est recommandable lorsque vous avez un sujet qui trouve difficile de concentrer sa pensée sur l'idée de dormir.

Faites placer le sujet dans une position confortable, et expliquez-lui que vous voulez qu'il s'endorme. Lorsqu'il est devenu parfaitement passif, faites-le vous regarder en face. Puis commencez à compter 1, 2, 3, 4, 5, etc, lentement et sur un ton monotone. A chaque chiffre, le sujet doit fermer les yeux, puis les rouvrir entre les chiffres.

L'opérateur doit continuer jusqu'à ce qu'il ait compté un cent, si c'est nécessaire, quoique, si l'opération est bien faite, l'effet en soit visible sur la plupart des gens dès que l'énumération est rendue à 12 ou 15. Beaucoup de sujets seront incapables d'ouvrir les yeux au moment où vous compterez douze. Continuez alors de compter encore un instant. Quand la tête commence à tomber et que vous remarquez que le sujet est bien endormi, vous devez commencer avec quelqu'une des méthodes expliquées précédemment. Faites des passes sur le sujet en répétant la formule pour endormir.

VIII

Hypnotiser une personne déjà endormie.

Approchez lentement de la personne pour ne pas la réveiller et parlez-lui à voix basse, lui disant: "Dormez, vous dormez profondément, n'ayez pas peur, vous ne devez pas vous réveiller, mais vous devez vous endormir d'un sommeil profond; vous dormez tout-à-fait". Répétez ces sug-

gestions plusieurs fois. Si vous remarquez quelque signe de réveil, il vaut mieux vous interrompre; dans le cas contraire, continuez les suggestions pendant environ trois ou quatre minutes; mettez ensuite votre main sur la tête du sujet et dites-lui: "Vous n'entendez aucune voix que la mienne, vous dormez profondément". Puis posez-lui une question. Insistez pour qu'il réponde jusqu'à ce qu'il ait répondu. Lorsqu'il répond sans se réveiller, vous pouvez être convaincu qu'il est dans l'état hypnotique, absolument comme si vous l'aviez pris à l'état de veille pour l'endormir.

On peut aussi employer des passes sans contact à une légère distance de la figure et descendant jusqu'au cœur, en même temps que sont données les suggestions.

Avant de quitter le sujet, ordonnez-lui de ne se souvenir de rien.

IX

Hypnotiser un sujet couché.

En hypnotisant un sujet couché, le magnétiseur lui fera regarder la boule hypnotique ou quelque objet brillant, ou il pourra commencer ses passes et suggestions tout de suite.

Placez ces doigts de la main gauche au sommet de la tête, laissant le pouce reposer près du centre du front, au-dessus des sourcils. Puis placez les doigts de la main droite sur la tempe, et le pouce au sommet du centre du front. (Fig. 22). Puis faites glisser le pouce gauche du centre du front vers la tempe du sujet, regardant juste au-dessus des sourcils. Pendant que le pouce gauche se déplace ainsi le pouce droit doit être descendu sur le front du patient et le long du nez jusqu'à la partie supérieure ou un peu plus bas; répétez l'opération, faisant toujours agir les deux pouces simultanément.



FIG. 22.—Position pour endormir un sujet couché.



FIG. 23. Position pour hypnotiser instantanément.

11
12
13

14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200

201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300

ment, et prononçant en même temps des suggestions pour endormir.

Après quelque temps, l'opérateur peut laisser ses mains immobiles et répéter la formule pour endormir.

Il peut ensuite avoir recours au procédé qui consiste à donner des coups légers sur la tête du sujet, ou se lever et faire des passes sans contact sur le sujet.

X

Hypnotiser instantanément.

Lorsque le sujet a déjà été hypnotisé, le sommeil peut, dans la suite, être provoqué presque instantanément. Si le sujet n'a jamais été hypnotisé, il vaut mieux essayer auparavant les expériences physiques, pour lui inspirer confiance en votre habileté. Dans presque tous les cas, cela sauve du temps.

Pour endormir instantanément, procédez de la manière suivante:

Faites asseoir le sujet et distraitement passez à côté de lui; une fois tout près de lui, regardez-le tout-à-coup dans les yeux et frappez-le légèrement mais avec fermeté sous la mâchoire avec les deux premiers doigts de votre main droite, en disant d'un ton très positif et impérieux qu'il a mal aux dents. (Fig. 23).

Ne laissez pas vos doigts immobiles, donnez plutôt des petits coups réitérés sur la mâchoire, sans cesser tout-à-fait le contact. Continuez en même temps à dire au sujet qu'il a mal aux dents, et faites-le vous regarder droit dans les

yeux. Bientôt, le sujet se lèvera en poussant un cri de douleur. Saisissez-le alors, faites-le vous regarder en face, dites-lui vite et d'un ton ferme que son mal de dents est passé, mais qu'il doit fermer ses yeux, qu'il s'endort; alors, faites-lui quelques suggestions pour endormir: "Dormez, endormez-vous", etc. Généralement, le sujet tombe à l'instant dans le sommeil hypnotique.

Si après avoir opéré pendant quelques secondes, vous ne réussissez pas à amener ce sujet à penser qu'il a mal aux dents, placez vivement votre main sur sa gorge et dites-lui qu'il ne peut prononcer son nom. Tenez vos regards rivés à la racine de son nez. S'il fait un effort et ne peut prononcer son nom, dites-lui qu'il ne peut penser à son nom. Si vous l'influencez avec cette expérience, vous pouvez l'endormir en lui faisant fermer les yeux et en lui disant qu'il dort.

NOTE. — Vous ne devez pas essayer la méthode instantanément avant d'avoir réussi à endormir des sujets par quelque autre méthode.

Les illusions.

Une fois que le sujet est endormi, si vous voulez lui faire penser qu'il voit un lac devant lui, ou quelque autre illusion, dites lui simplement ce que vous voulez qu'il voie avant de lui faire ouvrir les yeux. Ainsi: "Lorsque vous ouvrirez les yeux! vous verrez un lac devant vous". Puis dites: "Ouvrez les yeux", plaçant les doigts de votre main gauche sur sa tête et le pouce à la racine du nez, pendant que vous suggérez d'ouvrir les yeux. Tirez en même temps



FIG. 24. — Position pour produire les illusions.

1911

1911

1911

1911

avec le pouce en relevant, comme pour l'aider à ouvrir les yeux. (Fig. 24).

Au moment où les yeux s'ouvrent, faites une passe avec votre main droite de haut en bas, commençant au-dessus des yeux, près du front, et continuant jusqu'à ce que vous atteigniez la position indiquée dans la vignette. En faisant la passe, dites: "Voyez le lac. Voyez-vous ce lac?" Il peut être nécessaire de faire plusieurs passes et de réitérer les suggestions pour que le sujet voie.

Vous pouvez conduire le sujet de cette expérience à une autre, lui faire prendre un chiffon de papier pour une rose parfumée, lui suggérer qu'il est orateur ou chanteur et le faire parler et chanter, etc.

Après qu'un sujet a été plongé une fois dans un profond sommeil, il est ordinairement inutile de le mettre de nouveau dans un profond état hypnotique pour produire ces illusions. Il suffit souvent de lui dire: "Fermez vos yeux et endormez-vous tout-à-fait. Quand vous rouvrirez vos yeux, vous verrez un beau lac", etc. Puis: "Ouvrez vos yeux". Et l'illusion est produite.

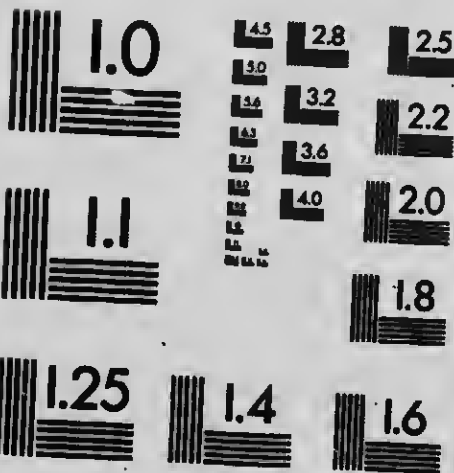
Réveiller le sujet.

Pour réveiller la majorité des sujets, il suffit de faire quelques passes de bas en haut et de dire impérieusement: "Réveillez-vous, réveillez-vous complètement". L'opérateur peut en même temps frapper ses mains ensemble. Après que le sujet est réveillé, on doit le surveiller quelques instants pour voir à ce qu'il ne retombe pas dans son état hypnotique.



MICROCOPY RESOLUTION TEST CHART

(ANSI and ISO TEST CHART No. 2)



APPLIED IMAGE Inc

1653 East Main Street
Rochester, New York 14609 USA
(716) 482-0300 - Phone
(716) 288-5989 - Fax

Il est mieux de dire au sujet, avant de le réveiller que vous allez le réveiller et qu'il se sentira bien, que sa tête sera dégagée, etc.

Si le sujet ne se réveille pas par le procédé ci-dessus, dites lui: "Bon, je veux que vous vous réveilliez; je vais compter jusqu'à sept, et quand je dirai "sept", vous vous réveillerez tout de suite. Obtenez du sujet la promesse qu'il se réveillera. Puis comptez, et en disant "sept", frappez dans vos mains et dites: "Voilà, réveillez-vous, réveillez-vous, complètement réveillé", et faites des passes de bas en haut. (Fig. 25).

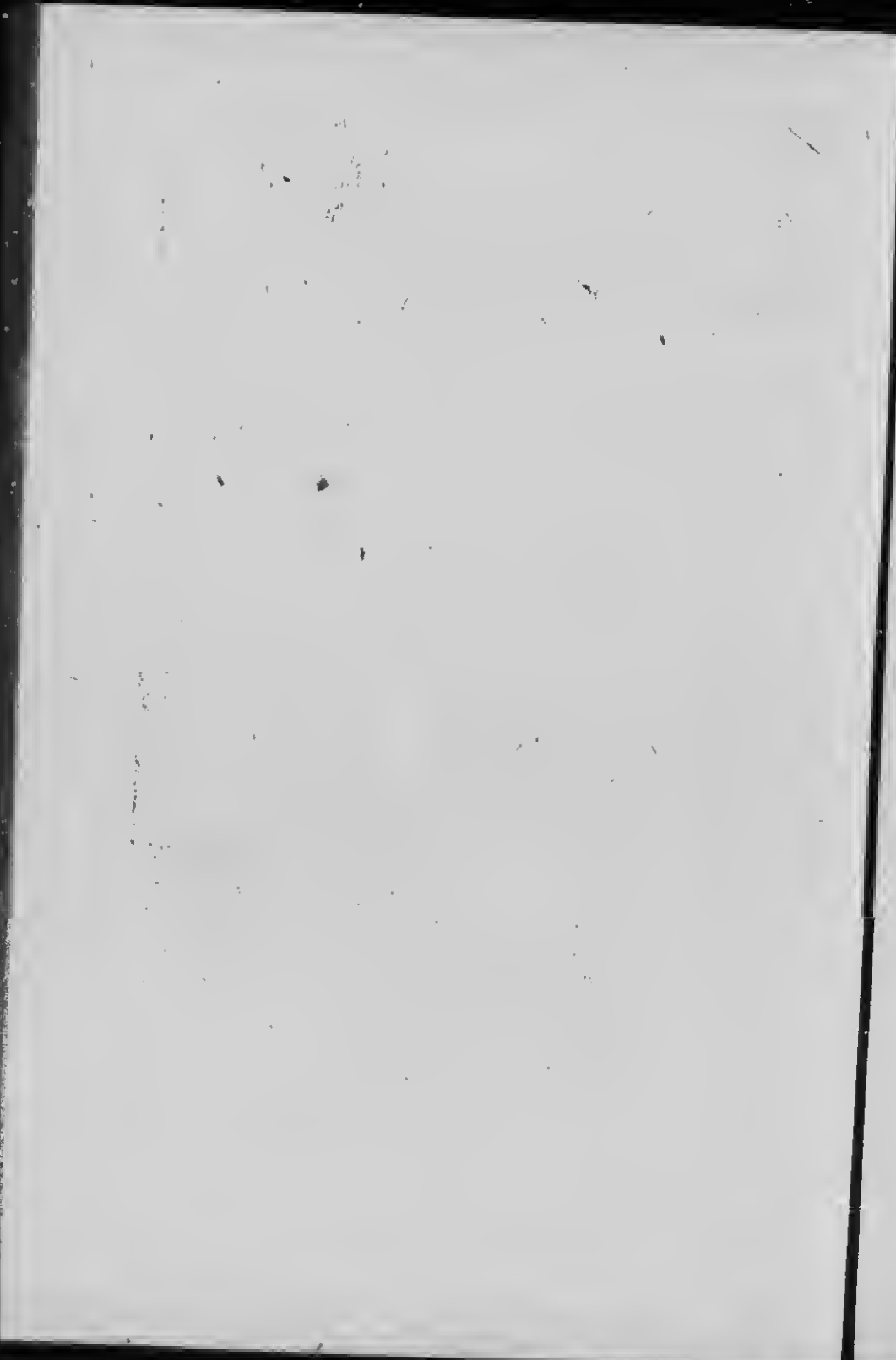
Il est bon de ne pas réveiller son sujet brusquement mais de lui donner du temps, soit en comptant comme ci-dessus, ou par un autre procédé de même nature.

Vous pourriez réveiller de la même manière un sujet hypnotisé par une autre personne. Cependant, si ce sujet se montre difficile, procédez d'abord comme pour l'hypnotiser. Placez votre main sur sa tête, répétez-lui pendant plusieurs minutes la formule pour endormir, puis voyez s'il obéit promptement à vos suggestions. S'il n'obéit pas facilement, travaillez-le encore jusqu'à ce que vous le contrôliez parfaitement. Réveillez-le ensuite de la manière indiquée plus haut.

Les personnes hystériques et celles souffrant d'affections cardiaques ne doivent être hypnotisées que pour les fins de la médecine, et ne doivent pas être réveillées brusquement. En les hypnotisant, si ces personnes commencent à respirer difficilement et à s'agiter, vous devez leur commander de respirer facilement et d'être calmes.



FIG. 25. — Position pour réveiller un sujet.



NOTES

Il est facile, après que vous avez hypnotisé votre sujet, de le faire passer sous le contrôle d'une autre personne. Pour cela, il suffit que cette personne place sa main pendant quelques secondes sur le front du sujet, ou que vous suggérez à ce dernier de lui obéir.

En faisant les passes, essayez différents degrés de pression et demandez au sujet lequel est le plus efficace. Vous pouvez de la même façon interroger vos sujets sur l'efficacité de vos suggestions, et en varier le ton ou la méthode suivant les renseignements que vous en obtiendrez.

Rappelez-vous que les passes ascendantes — de bas en haut — dissipent l'influence, tandis que les passes descendantes — de haut en bas — la produisent.

Ne faites jamais à vos sujets de promesses que vous ne les teniez. Ceci est très important.

Un linge chaud appliqué sur la poitrine du patient aidera quelquefois à l'amener au sommeil.

En suggérant au sujet que ses bras sont lourds, il est souvent à propos de compléter la suggestion et lui donner plus de force en appuyant légèrement sur les bras; de même, si vous suggérez que tout est noir autour de lui, il est bien de mettre votre main sur ses yeux.

Si vous ne réussissez pas à endormir un sujet avec une méthode quelconque, essayez une combinaison de plusieurs méthodes.

Suggestions post-hypnotiques.

Mettez le sujet dans un état hypnotique profond, puis suggérez-lui plusieurs fois sur un ton très positif, l'acte déterminé que vous désirez qu'il accomplisse. Par exemple dites: "Une heure après votre réveil, vous embrasserez l'un après l'autre vos dix doigts. Vous ne vous rappellerez pas que je vous ai donné cette suggestion, mais vous vous sentirez irrésistiblement poussé à l'accomplir, et cette impulsion que vous sentirez sera si forte que vous n'y pourrez résister." Insistez pour que le sujet vous promette de faire ce que vous lui commandez, puis réveillez-le. Si la suggestion a été bien faite, le sujet exécutera infaillible-

ment ce que vous avez ordonné, quelque soit le temps fixé par vous, fût-ce un an plus tard.

Vous devrez éviter scrupuleusement de demander à un sujet de faire une chose qui pourrait l'exposer à quelque danger.

Hypnotiser plusieurs personnes à la fois.

Faites asseoir les sujets en demi-cercle, et placez-vous debout devant eux, pour qu'ils puissent vous regarder en face.

Promenez en même temps vos regards sur le demi-cercle, de façon à donner à chacun des sujets l'impression que vous le regardez particulièrement. Faites-leur alors joindre les mains et les serrer étroitement. Puis dites-leur que lorsque vous aurez compté jusqu'à trois, ils ne pourront les séparer. Et comptez "un—deux—trois," et dites vivement: "Maintenant, vous ne pouvez séparer vos mains."

Si vous désirez les endormir, dites-leur de fermer les yeux et de penser qu'ils vont dormir. Et répétez la formule pour endormir. Lorsque les sujets sont endormis, vous pouvez les faire agir à votre guise.

Hypnotiser quelqu'un dans une foule.

Cette expérience ne peut être tentée avec certitude de réussir que sur des sujets que vous avez déjà hypnotisés et qui consentent à être hypnotisés de nouveau. Approchez-vous autant que possible du sujet et regardez-le fixement jusqu'à ce que vous croisiez son regard. Au moment où il vous regarde, levez votre doigt vers lui et dites: "Regardez mon doigt, vous ne pouvez regarder ailleurs; suivez-moi, vous êtes forcé de venir à moi," et continuez de don-

ner des suggestions de cette nature. Attirez votre doigt vers vous, éloignez-vous lentement, et le sujet vous suivra. Il courra pour suivre votre doigt. Il suffit alors de lui dire de fermer ses yeux et de dormir pour qu'il s'endorme.

Hypnotiser par le téléphone.

Choisissez un sujet que vous avez déjà endormi et qui est très sensible à l'influence. Faites prendre au sujet le récepteur du téléphone à son oreille. Il vaut mieux qu'il soit assis, afin de ne pas tomber en passant dans l'état hypnotique. Lorsque vous êtes certain que le sujet est convenablement placé, dites sur un ton très positif: "Dans une demi-minute, vous dormirez tout-à-fait; votre tête est lourde, vous allez tomber dans un profond sommeil, vous ne pouvez vous tenir éveillé; maintenant, vous dormez, vous dormez profondément, dormez." A ce moment, le sujet est profondément endormi. Donnez la première suggestion sur un ton très positif et lentement. La principale influence est exercée lorsque vous dites: "dans une demi-minute," etc. Si le sujet est très susceptibles, quelques secondes sont un délai suffisant à lui donner.

Hypnotiser par la poste.

Choisissez un sujet que vous avez déjà hypnotisé et qui soit très sensible à votre influence. Ecrivez sur une feuille de papier en gros caractères réguliers, ceci: "Dans quelques secondes, vous allez vous endormir; vous ne pouvez rester éveillé, votre tête est lourde, vous vous endormez, vous tombez endormi. Signez votre nom en grosses lettres et envoyez ce billet au sujet par la poste. Lorsqu'il le recevra il le lira, et tombera dans un profond sommeil.

Hypnotiser à distance.

Fermez vos yeux, représentez-vous en imagination le sujet devant vous, puis répétez mentalement: "Vous devez vous endormir, vous vous endormez tous, vous ne pouvez rester éveillé, vous allez vous endormir tout-à-fait, profondément. Faites comme je vous dis." Ces suggestions doivent être répétées trois fois.

A moins que vous n'avez de présente à l'esprit une bonne image du sujet, vous ne réussirez probablement pas. Beaucoup de personnes prétendent être capables, avec cette méthode, d'endormir leur sujet à 500 milles, à 1000 milles de distance.

Produire la catalepsie.

Après que vous avez endormi le sujet, faites-le se tenir debout, bien droit, puis dites-lui que tous les muscles de son corps sont rigides et inflexibles, qu'ils ne plieront pas, que son cœur va battre normalement, mais que ses membres sont complètement rigides. En même temps, faites quelques passes descendantes le long des bras et dites: "Vous êtes complètement rigide." Pour faire cesser la catalepsie, dites au sujet de détendre ses muscles, puis vous pouvez le réveiller de la manière ordinaire.

Produire l'anesthésie.

Endormez profondément le sujet et dites-lui qu'il n'éprouve aucune sensation dans le bras, que celui-ci est complètement mort, etc. Répétez ces suggestions deux ou trois fois, et vous pourrez ensuite lui percer le bras avec une aiguille sans qu'il s'en aperçoive, un état de complète anesthésie s'étant produit.

Clairvoyance.

Endormez le sujet le plus profondément possible, au moyen de passes, car la clairvoyance ne se produit qu'exceptionnellement lorsque le sujet est endormi par une autre méthode. Lorsque le sujet est profondément endormi, placez votre montre sur son front et dites-lui de vous dire l'heure, qu'il peut voir la montre sans difficulté, qu'il peut voir l'heure. Si le sujet vous dit qu'il ne voit pas, demandez-lui ce que vous devez faire pour qu'il voit mieux, et s'il répond quelque chose, faites ce qu'il vous dit. S'il ne vous dit pas quoi faire, faites rapidement quelques passes sur son front, et demandez-lui s'il voit mieux. S'il répond affirmativement, réitérez les passes et insistez pour qu'il voit. Prenez à ce moment un ton bien impérieux. Forcez le sujet de voir. Si le sujet est encore incapable de voir l'heure, écrivez un seul chiffre sur une feuille de papier, mettez-la sous enveloppe, et tenez-la à la hauteur de sa tête et essayez de lui faire dire quel est ce chiffre. Demandez-lui aussi de vous décrire un endroit quelconque.

Ne vous attendez pas à réussir toutes vos expériences dans ce domaine. Il est possible que vous ayez à travailler votre sujet une demi-heure chaque jour pendant plusieurs semaines, avant qu'il devienne lucide. Certains sujets même ne le sont jamais.

Pour conserver les sujets.

Si vous désirez que personne n'hypnotise votre sujet, endormez-le simplement et suggérez-lui qu'il ne peut être hypnotisé par personne autre que vous, à moins que cet autre, par exemple, compte 1—2—3—0—1—2, ou autre expression

conventionnelle équivalente. Ne dites pas à un sujet qu'il ne sera plus jamais endormi par personne, car vous le rendriez à jamais réfractaire à l'hypnotisme.

Autres expériences.

Le sujet étant endormi, vous pouvez, en le lui suggérant ralentir ou accélérer les mouvements de son pouls.

Vous pouvez également augmenter sa susceptibilité en lui suggérant qu'à l'avenir, il sera très sensible, à l'influence, et que lorsque, vous lui ordonnerez de dormir, il devra s'endormir tout de suite. Répétez les suggestions plusieurs fois.

Vous pouvez encore endormir le sujet pour un temps prolongé; il suffit de le lui suggérer plusieurs fois. Le sommeil prolongé ne doit être provoqué que par un magnétiseur qui a une longue expérience.

THERAPEUTIQUE.

La méthode générale de traitement par la suggestion, ou la thérapeutique suggestive, consiste à endormir profondément le sujet et de suggérer qu'il n'a aucun mal. Si vous ne pouvez l'amener à un sommeil profond, endormez-le autant que vous le pouvez convenablement, et donnez des suggestions pour contrebalancer les symptômes de la maladie. Répétez plusieurs fois ces suggestions; rappelez-vous qu'elles acquerront de la force à être répétées.

Quelquefois, si vous avez des douleurs vous-même, vous pouvez les faire disparaître par l'auto-suggestion. Par exemple, si vous avez une douleur dans la jambe, la meilleure manière de la guérir est d'écrire sur une bande de papier les mots suivants que vous vous répétez mentalement: "Je n'ai pas de douleur, ma jambe ne me fait pas mal, je suis bien, je n'ai rien." Ecrivez ces mots à plusieurs reprises et persuadez-vous que vous êtes bien. Il n'y a pas de doute que vous en ressentirez un effet bienfaisant.

Beaucoup de personnes apprennent à s'hypnotiser elles-mêmes en se répétant ces suggestions, ou en se renversant les yeux en arrière et se répétant mentalement certaines suggestions pour endormir. Elles parviennent à s'endormir profondément en quelques secondes.

Soulager la douleur.

Endormez profondément le sujet et donnez-lui des suggestions qu'il n'a aucune douleur, que lorsqu'il se réveillera, il sera très bien, que sa douleur sera disparue. Faites un certain nombre de passes sur les parties intéressées, et répétez plusieurs fois les suggestions. Après quelques minutes vous pourrez réveiller le sujet: la douleur sera complètement disparue.

Extraire une dent.

Endormez profondément le sujet et suggérez-lui plusieurs fois qu'il se sent rien, qu'il ne peut ressentir aucune douleur dans ses gencives, puis faites extraire la dent malade par le dentiste. Avant de réveiller le sujet, faites-lui laver la bouche, et suggérez-lui qu'après que vous l'aurez réveillé, il n'éprouvera aucune douleur aux gencives, qu'il n'y aura pas d'inflammation, et que la blessure guérira très vite. N'essayez pas d'arrêter l'hémorragie: il vaut mieux qu'elle se produise.

TRAITEMENTS HYPNOTIQUES.

Mal de tête.

Que le patient ferme ses yeux. Placez votre main droite sur son front et votre gauche sur le derrière de sa tête et pressez doucement pendant quelques secondes d'une pression ferme et uniforme et de haut en bas. Puis placez une main au sommet de la tête et l'autre sur le front, et pressez délicatement encore. Faites ensuite des passes telles que décrites à deuxièmement dans la méthode pour endormir (page 64), puis répétez la pression sur le front et en arrière de la tête.

Maintenant, tenez-vous en arrière du patient, placez vos mains sur son front de façon que le bout de vos doigts touchent le centre du front, puis faites des passes en descendant sur les tempes, terminant chaque passe en vous éloignant de la tête et en secouant vos mains vivement comme pour en faire tomber quelque chose. Répétez lentement cette opération.

Tenez-vous ensuite devant le patient: mettez vos mains sur son front de façon que vos doigts se touchent, dites-lui de prendre une longue respiration par le nez et de l'expirer vivement par la bouche. Comme il expire l'air par la bouche, retirez les deux mains de sur le front vers les tempes et secouez-les. Répétez ce mouvement trois fois.

Après ceci, agitez les mains en haut et en bas, plutôt rapidement devant la figure du patient, et dites-lui: "Maintenant, quand vous ouvrirez vos yeux, votre tête sera

mieux. Quand je compterai jusqu'à trois, je veux que vous ouvriez vos yeux." Puis dites: "Un—deux—trois. Ouvrez les yeux. Votre tête est mieux." Vous pourrez ensuite faire lever le patient et le faire marcher un peu.

Si vous opérez comme il faut, vous serez surpris vous-même du bon résultat de ce traitement.

Si ce qui précède ne guérit pas entièrement le mal de tête, constatez exactement où est localisée la douleur et placez-y un linge ou un mouchoir plié en quatre et expirez l'air de vos poumons à travers le mouchoir sur l'endroit malade, aspirant par le nez et expirant par la bouche, puis répétez le procédé précédent.

Mal d'yeux.

L'application de l'air de vos poumons sur les yeux par la méthode ci-dessus est très efficace.

Mal de dents.

Placez un mouchoir sur le siège de la douleur, faites plusieurs expirations de l'air des poumons, puis faites des passes avec les doigts sur le siège de la douleur, secouant les mains à chaque fois que vous les ôtez comme si vous secouiez ou faisiez tomber quelque chose des doigts. Il y a une certaine habileté requise en faisant ceci qui ne s'acquiert qu'avec la pratique. Quand vous aurez l'habileté convenable vous pourrez guérir n'importe quel mal de dents.

Mal d'oreilles ou névralgie.

Placez un mouchoir sur l'oreille et soufflez plusieurs fois de vos poumons, aspirant par le nez et expirant par la bouche. Ceci est ordinairement suffisant sans les passes. En

traitant un patient pour n'importe quelle maladie, faites-lui toujours fermer les yeux. Il est beaucoup plus facile de le guérir les yeux fermés, car son intelligence est en meilleure condition pour recevoir les suggestions.

Rhumatisme dans le bras.

Prenez un linge ou un mouchoir, pliez-le en quatre, mettez-le sur le siège de la douleur, soufflez l'air de vos poumons; ensuite enlevez le linge vivement et faites des passes sur le siège du mal. Commencant quatre pouces à peu près au-dessus de l'endroit où le mal est localisé et continuant trois ou quatre pouces, en bas; alors ôtez les mains les secouant comme si vous en rejetiez quelque chose. Répétez l'opération sept ou huit fois; puis que le patient prenne une longue expiration par le nez et l'expire vivement par la bouche, et comme il rejette l'air des poumons, faites une passe avec votre main sur le siège du mal, enlevant vos mains comme il renvoie l'haleine. Faites ceci trois fois. Puis faites encore quelques passes, dites: "Bon, quand vous rouvrirez les yeux, vous vous sentirez mieuz." Alors dites-lui de rouvrir les yeux. Vous trouverez que dans presque tous les cas, le patient sera bien soulagé. Opérez toujours avec confiance, procédez avec le désir de guérir le patient; persuadez-vous que vous êtes véritablement pour le guérir.

S'il vous arrive de ne pas réussir, la première fois, lisez de nouveau ces instructions et essayez encore. Si vous essayez sur plusieurs personnes, vous aurez certainement du succès et vous serez surpris des cures que vous opérerez.

— 105 —

LE MAGNETISME PERSONNEL

Ou de l'influence que vous pouvez exercer
sur les personnes avec qui vous
venez en contact.

Les gens peuvent être influencés de plusieurs manières: au moyen des mains ou des gestes, au moyen des yeux, au moyen de la suggestion ou par ce qui leur est dit, et enfin par cette impondrable et subtile emanation qui se dégage d'une personne. Les personnes qui réunissent le plus de ces moyens possèdent le plus ce magnétisme personnel.

Il est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres d'acquérir le magnétisme personnel, mais tout le monde peut y parvenir. Le magnétisme personnel découle de l'hypnotisme. Pour l'acquérir, appliquez-vous à suivre les conseils que nous allons vous donner sur la manière d'employer les moyens de produire l'influence.

Les yeux

En abordant quelqu'un, regardez-le toujours en face. Vous pouvez le regarder dans les yeux ou entre les yeux, ou si vous le regardez pendant quelque temps, vous pouvez

déplacer vos regards soit un peu plus haut, soit un peu plus bas, mais ne détournez pas la vue, au moins aussi longtemps que vous faites une proposition déterminée que vous voulez qu'il accepte.

En parlant à un sujet pour un certain temps, vous pouvez reposer vos yeux en regardant ailleurs pendant une partie de votre conversation, mais quand vous arrivez au point principal, c'est-à-dire un point que vous désirez avoir de l'effet, regardez en face la personne à qui vous parlez, soit dans l'œil ou à la racine du nez, et apprenez à regarder avec un regard ferme et énergique. Des yeux clignotants n'influenceront personne.

Ayez un regard déterminé. Vous ne pouvez avoir l'air déterminé à moins d'être déterminé.

On a recours à des moyens variés pour gagner l'attention des gens aux passages importants de la conversation. Si votre interlocuteur cesse de vous regarder vous verrez que si vous regardez ailleurs, il profitera de ce moment là pour vous regarder. Aussitôt qu'il le fait, vous devez retourner vite le regarder dans les yeux et vous aurez probablement le temps à établir votre influence avant qu'il songe à se détourner de nouveau.

Quand un autre vous parle, il vaut mieux ne pas le regarder continuellement. Prêtez-lui votre attention une partie du temps, mais regardez fréquemment ailleurs, pas en bas, mais de côté; cela vous permettra de réfléchir sur ce qu'il vous dit sans subir son influence. Quelle que soit votre force de volonté, si vous regardez un homme en face tout le temps qu'il vous parle, et que cet homme comprend son affaire, il vous influencera aussi sûrement que deux et deux font quatre.

Les mains

Peu d'indications sont nécessaires sur ce point. Tous gestes emphatiques se font de haut en bas. Toutes les passes hypnotiques se font de haut en bas. Selon notre jugement c'est une erreur sérieuse de supposer que si vous voulez influencer un sujet, il vous faut un répertoire de gestes. S'en servir continuellement est pire que de n'en avoir pas du tout. Quelques-uns sont avantageux si on s'en sert : onvenablement.

La suggestion

La suggestion est un des plus puissants moyens d'influence personnelle. On a vu précédemment comment les suggestions doivent être faites et répétées, avec assurance, avec conviction. La répétition en augmente aussi la puissance. Habituez-vous à toujours parler d'une manière suggestive, et vous serez surpris vous-même de voir comme vos opinions prévaudront presque toujours, comme vous aurez du prestige.

Fréquemment, les suggestions sont faites avec peu ou pas d'effet immédiat, mais elles agissent le jour suivant, et le lendemain, le sujet se ravise. Les suggestions causent ce jugement. Faites des suggestions qui frappent droit au but, et le sujet ne pourra les rejeter complètement.

Développez votre puissance de volonté. Soyez énergique. Quand vous vous proposez un but, ne cessez jamais vos efforts avant de l'avoir atteint. Rappelez-vous qu'une volonté ferme et déterminée contrôle les hommes.

Si votre volonté n'est pas forte, vos suggestions seront défectueuses, votre foi en vous sera hésitante et vous ne réussirez point. Si au contraire vous avez une volonté indomptable, vous apprendrez facilement à suggérer vos désirs, à dominer les gens par vos regards et vos gestes, et vous arriverez à contrôler à votre gré toutes les personnes avec qui vous viendrez en contact.



ront
ne
in-
de-
ous
avec

1871
1872
1873
1874
1875
1876
1877
1878
1879
1880
1881
1882
1883
1884
1885
1886
1887
1888
1889
1890
1891
1892
1893
1894
1895
1896
1897
1898
1899
1900



