

**Volume 10**  
A L'USAGE DES ÉLÈVES DE  
**l'Institut National**

---

CULTURE DE LA MÉMOIRE.—POUVOIR DE LA VOLONTÉ.—  
L'ART DU PHYSIONOMISTE.

---

Publié par  
**L'INSTITUT NATIONAL**  
Incorporé  
**Montreal, Canada.**

1917



---

Enregistré conformément à l'Acte du Parlement du  
Canada en l'année mil neuf cent quatorze, par le World Ins-  
titute of Efficiency de Montréal, au bureau du Ministre de  
l'Agriculture à Ottawa.

---

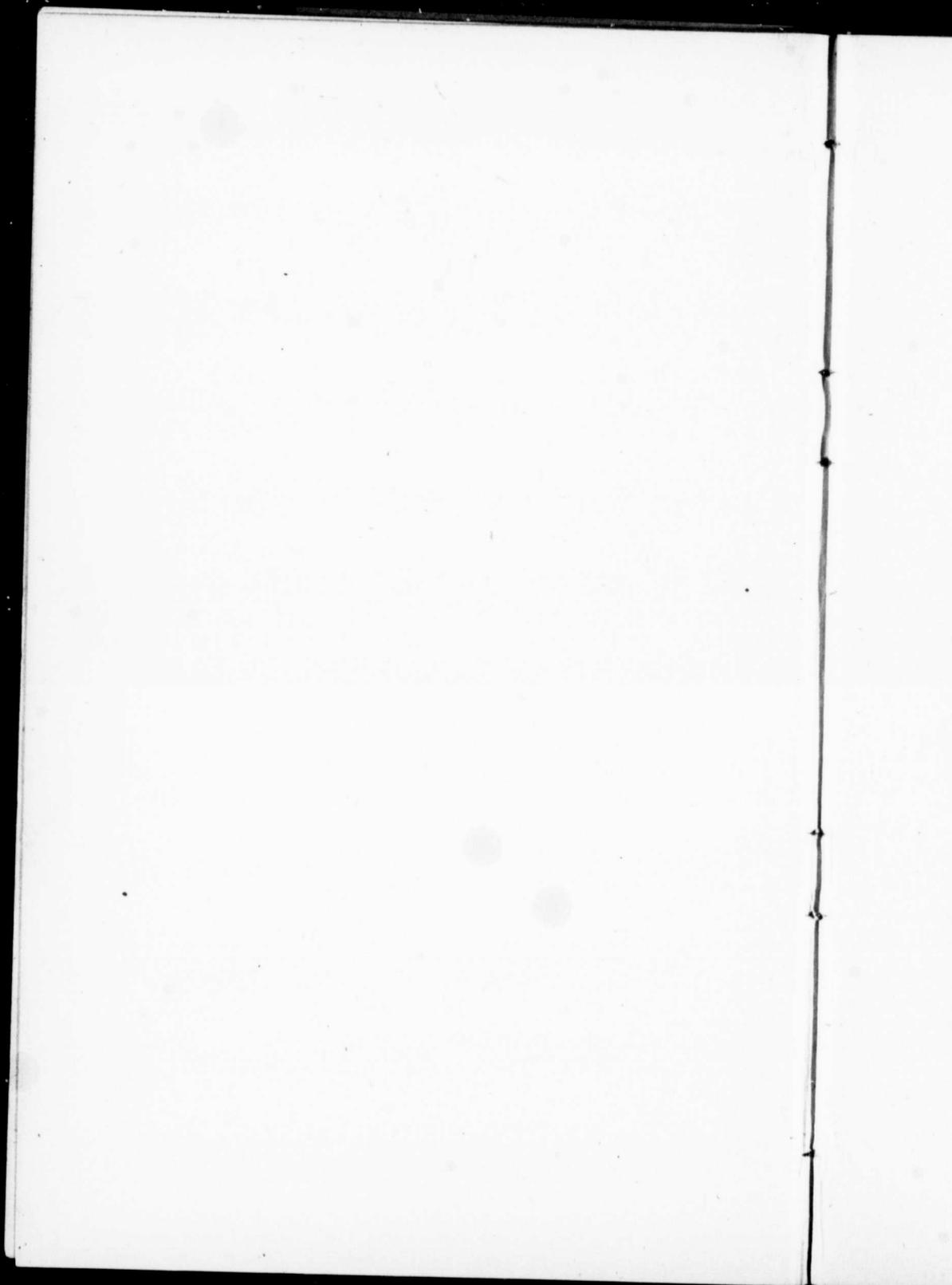
98298

BF  
371  
C 85  
1917

**CULTURE**

DE LA

**MEMOIRE**



## CHAPITRE I

### *Education de la mémoire*

Nous ne pouvons nous faire une idée nette de la nature de la mémoire ou des règles commandant les facultés du ressouvenir et de la mémoire, si nous ne comprenons rien à cette grande région de l'esprit que les psychologues désignent comme le champ subconscient de l'intellect.

On croyait autrefois que l'esprit était conscient de tout ce que se passait en lui, mais les penseurs avancés de notre époque reconnaissent à présent que la conscience ne forme qu'une petite partie de la totalité de nos opérations mentales.

La mémoire est principalement une fonction de notre esprit subconscient.

C'est dans la grande région du subconscient que se trouve le grand entrepôt de la mémoire.

Depuis le moment où nous recevons une impression, jusqu'à celui où elle revient dans le champ du conscient, les facultés subconscientes sont en oeuvre.

Nous recevons et emmagasinons une impression—où l'emmagasinons-nous ?

Non pas dans la région consciente ; sinon elle

nous serait constamment présente—mais dans l'entrepôt subconscient, parmi d'autres impressions et souvent si négligemment qu'il nous est presque impossible de la retrouver lorsque nous en avons besoin.

Où se trouve l'impression pendant les années qui souvent s'écoulent entre le moment où nous l'avons reçue et celui de son retour à la conscience?

Quel moyen employons-nous lorsque nous voulons nous rappeler une impression?

Simplement un ordre de la volonté commandant aux facultés de l'entrepôt subconscient de retrouver et ramener au jour l'impression mise en réserve il y a si longtemps.

Suivant le degré d'habileté avec laquelle ces facultés effectuent leur oeuvre et l'habitude qu'elles en ont, elles réussissent plus ou moins bien à exécuter avec intelligence les ordres de la volonté—De même, suivant qu'elles ont été plus ou moins bien stylées à emmagasiner soigneusement les choses confiées à leur soin, elles sont plus ou moins aptes à les ramener au jour.

L'esprit est constamment rempli d'idées, de pensées, d'impressions, etc., dont nous sommes absolument inconscients jusqu'à ce qu'elles arrivent dans le champ de la conscience.

Toute impression reçue, toute pensée conçue, tout acte accompli est enregistré quelque part

dans le grand entrepôt subconscient de l'esprit et rien n'est jamais absolument oublié.

Maintes choses en apparence oubliées depuis des années, reparaissent dans le champ de la conscience lorsqu'elles y sont rappelées par quelque association d'idées, quelque désir, besoin ou effort. —Mainte impression mentale ne reparaitra probablement jamais dans le champ de la conscience, parce qu'il n'en est pas besoin; elle restera néanmoins dans la région subconsciente, silencieuse, mais influant puissamment nos pensées, nos idées et nos actes; d'autres impressions resteront cachées dans les profondeurs de l'esprit, attendant l'heure d'être à nouveau employées.

A n'importe quel moment, nous ne sommes conscient que d'une toute petite partie de ce qui est emmagasiné dans notre esprit—Bien des choses qui semblent oubliées, que nous avons maintes fois tâché de nous rappeler, reviennent à un moment donné, en apparence involontairement, dans le champ de la conscience comme de leur propre mouvement.

Souvent, en songe, nous revoyons des figures longtemps oubliées, nous entendons et reconnaissons des voix dont les accents se sont effacés depuis des années--Bien des événements si complètement oubliés que nul effort de volonté ne semble capable de les rappeler, semblent pourtant être solidement ancrés quelque part dans le subconscient, quelque excitation, effort ou état physique les

ramène aussi frais et vivaces qu'une impression d'hier—Dans le délire de la fièvre, les gens parlent fréquemment des choses oubliées et dont ils ne parviennent pas à se rappeler quoi que ce soit après leur guérison.

Et pourtant, informations prises, ces choses ont réellement eu lieu dans leur enfance ou leur jeunesse—Un homme qui se noie, se rappelle souvent les événements de sa vie passée—Plusieurs expériences intéressantes à ce sujet sont rapportées dans les principaux ouvrages de psychologie.—Après avoir été sauvé de la noyade, Sir Francis Beaufort dit que tout incident de sa vie passée lui repassait devant l'esprit dans un ordre inverse.

Abercrombie rapporte l'histoire d'une femme mourant dans une maison de campagne. Sa fille, toute petite, fut amenée de Londres auprès d'elle, et, après une courte entrevue, fut ramenée à la ville. La mère mourut.—Devenue femme, la fille n'avait pas le moindre souvenir de sa mère. Vers la trentaine, elle visita par hasard la maison où sa mère était morte et la chambre même où s'était produit le décès, ce qu'elle ignorait absolument. Elle tressaillit en entrant, et, comme un ami lui demandait la cause de son trouble, elle dit se souvenir très nettement avoir été précédemment dans cette chambre et y avoir vu une femme couchée dans tel coin, semblant très malade et qui s'était penchée sur elle en pleurant. Ainsi, l'impression emmagasinée dans l'entrepôt subcons-

cient de ce cerveau de bébé, y était restée inconnue jusqu'à ce que cette personne ait atteint la trentaine, époque où, à la vue de la chambre, l'impression avait repris vie et la mémoire révélé un de ses secrets.

Il y les meilleures raisons possibles pour dire que rien n'est jamais complètement oublié, une fois que la chose s'est imprimée dans l'esprit. Une impression une fois imprimée, ne cesse jamais d'exister. Elle ne se perd pas. Elle s'obscurcit seulement et persiste hors du domaine du conscient où elle peut toutefois être rappelée longtemps après par un acte volitif ou par quelque association d'idées, suivant le cas.

Dans d'autres chapitres de ce livre, nous reprendrons la question d'exercer les facultés subconscientes. Nous verrons que la mémoire est susceptible de se perfectionner, de s'exercer et de se développer à l'infini.

Si nous comprenons que rien n'est jamais oublié, nous entreverrons les grandes possibilités de diriger le perfectionnement dans l'art de recevoir les impressions, de les emmagasiner et de les rappeler.—Nous verrons que plus nous faisons une impression claire sur l'esprit subconscient, plus nous emmagasinons soigneusement cette impression, plus nous pourrons facilement la rappeler dans le champ de la conscience.

## CHAPITRE II

### *L'Attention et la concentration*

#### *Leurs effets sur les aptitudes.*

C'est une loi psychologique que l'intensité de l'impression originale détermine le degré du souvenir ou remémoration ultérieure et que l'intensité de l'impression est proportionnée à l'attention accordée au sujet produisant l'impression.

Les expériences qui laissent l'impression la plus persistante et la plus profonde dans l'esprit sont celles auxquelles on a accordé le plus haut degré d'attention.—Certains auteurs vont plus loin et prétendent que l'attention accordée à la chose en question est la plus importante habitude intellectuelle possible et que tout homme a en lui la faculté de développer un certain degré de génie en développant sa faculté de concentration de l'attention, faculté qui est susceptible d'un accroissement infini par un exercice constant.—On dit que c'est la différence du degré d'attention plutôt qu'une différence dans la faculté abstraite du raisonnement qui constitue les grandes différences que l'on remarque dans les esprits des différents individus et que l'attention constitue la meilleure moitié de toute puissance intellectuelle.

La partie subconsciente de l'esprit emmagasine toutes les impressions reçues par les sens, que l'on accorde ou non une certaine attention au sujet ou objet, mais comme ces impressions ne sont généralement pas sujettes à un rappel conscient par la mémoire, elle nous sont de peu d'utilité dans le champ du conscient et pour ce motif, elles sont pratiquement comme non-existantes.—Ainsi, nous pouvons admettre que sans un certain degré d'attention, aucune impression n'est durablement mise en réserve.—En ce sens, nous pouvons dire qu'il ne suffit pas qu'un objet transmette par le canal des sens une impression au cerveau, mais que, pour qu'on en ait le souvenir, l'attention et la conscience sont nécessaires au moment de l'impression première.

Pour montrer la différence entre l'attention consciente et la simple perception d'impressions par les sens, supposons que nous nous trouvions dans une rue affairée d'une grande ville. Des milliers d'objets se présentent à notre vue, des milliers de sons sont transmis à notre cerveau par notre ouïe, notre odorat est impressionné, notre touché fonctionne également lorsque des gens nous touchent ou que nous heurtons des objets. Au milieu de ce chaos de visions, sons, odeurs, sensations et tous les canaux de l'impression sensible étant ouverts et recevant des impressions, nous pouvons être profondément préoccupé d'un spectacle particulier, d'un son ou même d'une

pensée, tandis que tout le reste de ce qui se passe autour de nous est comme inexistant. Et tout ce dont nous pouvons facilement nous souvenir de ce moment particulier, c'est la seule chose que nous considérons avec attention, c'est la chose seule que nous écoutions attentivement ou la pensée particulière qui occupait notre esprit en ce moment.—Une grande partie de ce que nous voyons, entendons et sentons est presque immédiatement oubliée parce que nous ne lui avons accordé qu'une attention insignifiante.

On dit qu'une pauvre mémoire dénote pratiquement une pauvre attention et que l'habitude de n'observer que superficiellement est soeur d'une mémoire infidèle.—Nous reviendrons sur cette partie de ce sujet dans un autre endroit de cet ouvrage en donnant des instructions et exercices pour cultiver et développer l'attention.

Les opinions sont partagées sur la question de savoir si l'on peut faire attention ou non à plusieurs objets à la fois.

Les meilleurs auteurs semblent maintenant d'accord pour admettre que l'esprit ne peut faire attention réellement qu'à une seule chose à la fois, mais qu'il peut passer d'un objet à l'autre avec une extrême rapidité.

Lorsque l'esprit est concentré sur un sujet ou objet, il perd souvent de vue les autres spectacles ou sons qui, ordinairement, attireraient son attention momentanée.—Ainsi quelqu'un qui est précoc-

cupé d'une certaine chose, peut ne pas remarquer les personnes qui passent dans la chambre ou le bruit d'une cloche retentissant à quelques pieds de lui. Il est rapporté que Socrate s'engagea un jour pour une campagne, mais qu'étant préoccupé de spéculations philosophiques, il s'arrêta et resta immobile pendant des heures. Lorsqu'il eût résolu le problème, il se trouva seul dans la pluie à plusieurs heures de marche de l'armée.

Si l'on désire consacrer toute son attention à une question, il faut, si possible, choisir un moment et un endroit où l'esprit soit exempt d'impressions extérieures.—Si vous voulez intéresser quelqu'un à une chose importante, vous ne le cherchez pas au moment où il est occupé d'autre chose et ne songerez jamais à soumettre la chose à son attention quand il sera engagé dans d'autres affaires.—Vous attendrez jusqu'à ce que vous le trouviez relativement libre d'autres préoccupations, assuré de trouver alors un auditeur attentif.

Il n'y a que les personnes qui ont développé leur faculté de concentrer leur attention, qui puissent s'abstraire complètement d'un sujet temporairement, et donner toute leur attention à une autre question.—Naturellement, la mémoire suit l'attention, et les choses dont elle se souvient le mieux sont celles dont l'impression est reçue lorsque l'esprit est calme et non appliqué à autre chose.

L'attention totale donne des impressions remarquablement claires et augmente de beaucoup la puissance des facultés et leur donne une force qu'elles ne possèdent pas à l'ordinaire.--Une douleur devient plus cuisante lorsque l'attention se porte sur elle.—On admet actuellement que la circulation peut être accrue dans un organe quelconque ou une partie du corps en augmentant l'attention portée sur cette partie.—Si nous voulons obtenir les impressions les plus complètes et les plus claires d'un objet ou d'un sujet, nous devons y concentrer notre attention. La concentration peut fortement être augmentée par une pratique intelligente.

Les hommes d'une grande puissance intellectuelle sont connus pour leur grande force d'attention, tandis que les imbéciles et les idiots sont presque dépourvus d'attention concentrée.—L'esprit du grand homme est, par conséquent, rempli d'impressions fortes et intenses, tandis que l'homme médiocrement attentif n'a qu'une faible réserve à laquelle il puisse recourir.

Ce que nous savons des choses, c'est simplement ce que nous nous en rappelons.

Cela étant, la science de quelqu'un dépend entièrement de sa mémoire, et, comme sa mémoire dépend de son attention, il en résulte que l'attention est le principal facteur de la science.—Pour qui n'est pas habitué à concentrer ou à appliquer fermement son attention, à un objet ou un sujet,

c'est chose difficile et ennuyeuse d'acquérir cette nouvelle habitude. Mais l'exercice donne la perfection et, après quelque temps, on constatera que l'attention se fixe presque d'elle-même et sans efforts.

Toutes les qualités désirables de l'esprit mentionnées dans ces chapitres peuvent être si bien développées par la pratique et l'application qu'elles se manifesteront presque inconsciemment quand il le faudra.

L'attention se concentrera quand la question l'exige.—Une habitude mentale étant une fois prise, l'esprit suit.—Frayez un sentier mental et l'esprit le suivra désormais.

### CHAPITRE III

#### *Réception des impressions.*

Comme nous l'avons expliqué dans un chapitre précédent, l'esprit reçoit toute impression qui se présente et la met de côté dans son énorme entrepôt.—Mais il y a une très grande différence dans la nature des impressions reçues.—Certaines sont très vives et très fortes, d'autres sont très faibles et peu nettes.—La force de l'impression dépend de l'intérêt que l'esprit y attache au moment où elle se produit et de la quantité d'attention volontaire qu'on y consacre.

Une chose intéressante ou à laquelle on prête attention, produit une impression beaucoup plus forte qu'une autre n'excitant que peu ou point l'intérêt ou l'attention, et le souvenir en est beaucoup plus rapidement rappelé quand il le faut.

L'attention a été subdivisée par les psychologues en deux classes : involontaire et volontaire.—L'attention involontaire est celle qui est concentrée avec un minimum d'effort ou apparemment sans effort de la volonté.—L'attention volontaire est celle qui est concentrée par un effort de la volonté.

Les animaux inférieurs et l'homme fruste ont peu ou point d'attention volontaire, mais l'attention involontaire s'y trouve dans toute sa force. L'homme cultivé manifeste un haut degré d'attention volontaire.—La faculté d'exercer cette dernière semble une des grandes différences entre l'homme et les animaux.—Le degré d'attention volontaire indiquant le degré de développement de l'homme.

L'attention volontaire résulte du développement de la volonté.

Pour l'animal inférieur, le petit enfant et l'homme inculte, un objet doit être intéressant pour retenir son attention plus d'un instant.—L'homme cultivé peut par un effort de sa volonté diriger son attention sur un objet sans intérêt et l'y maintenir jusqu'à ce qu'il ait fourni à son esprit le renseignement voulu.—De même il peut détourner son attention d'un objet très intéressant sur un autre qui ne l'est pas, le tout, par la force de sa volonté.

Il est vrai que l'homme cultivé trouve de l'intérêt à presque toute chose, ce qui lui permet de concentrer son attention plus facilement que l'homme inculte qui ne voit rien d'intéressant dans le même objet ou sujet.—L'homme inculte, qui n'a guère d'attention volontaire, est presque à la merci des impressions extérieures; il se trouve pratiquement dans la position de l'enfant qui, en regardant le cortège d'un cirque, oublie pour le

moment sa maison, ses parents, s'oublie lui-même et suit le cortège jusqu'à ce qu'il soit perdu.

La culture de l'intérêt et de l'attention ont produit des résultats merveilleux dans bien des cas connus.—Avec un peu d'exercice, chacun peut progresser dans cette voie au point d'en être surpris lui-même et d'exciter l'étonnement de ses amis.

Robert Houdin, le célèbre illusionniste français, dont les meilleurs tours dépendaient de son observation rapide et exacte et de son étonnante mémoire, avait développé ses facultés d'observation rapide et attentive ainsi que sa mémoire, par des années d'exercices soigneux.

Dans sa jeunesse, il passait rapidement devant un magasin de Paris, donnait à l'étalage un coup d'oeil rapide puis détournant les yeux, essayait à se rappeler et décrire les objets vus.—Après quelque temps, il put passer rapidement devant la vitrine d'une grand magasin remplie de petits objets et recevoir une impression si complète, si claire et si nette des objets exposés que, des heures après, il pouvait rappeler et décrire à peu près sans erreur chaque article.—Cette éducation fit d'Houdin ce qu'il fût et lui permit d'amasser une fortune.—Son esprit semblait être devenu une sorte de plaque photographique et enrégistrait toute chose à sa place.

On rapporte d'un artiste bien connu, que, lorsqu'il avait à faire un portrait, il passait parfois la

première séance de pose à considérer le modèle, puis le renvoyait en lui disant qu'il ne devait plus revenir.—Il travaillait alors des mois au portrait sans autre séance, regardant de temps en temps vers la chaise vide où la personne avait posé, et reproduisant ses traits sur la toile.—Il disait pouvoir voir réellement le modèle sur la chaise.—L'impression première s'était apparemment gravée de façon indélébile dans sa mémoire.—C'est là naturellement un exemple extrême, mais d'autres artistes ont cette faculté développée à un degré à peine moins étonnant.—Avec le nouveau système de lecture en vigueur maintenant dans les écoles françaises, les enfants apprennent à lire par la forme, l'aspect général du mot au lieu de ses différentes lettres ou sons, et pour eux, "Constantinople" est aussi facile à lire que "papa"—Des faits analogues sont rapportés de certains musiciens. Beaucoup de ceux-ci ont pu reproduire page par page de la musique qu'ils n'avaient entendue qu'une ou deux fois.—Grotius et Pascal n'oubliaient jamais rien de ce qu'ils avaient lu ou pensé.—Le cardinal Mezzotanti, dont on rapporte qu'il connaissait plus de cent langues, disait n'avoir jamais oublié un mot de ce qu'il avait appris.—Pline rapporte que Cyrus connaissait le nom de chaque soldat de son armée.—François Luarez pouvait répéter de mémoire toutes les oeuvres de St-Augustin et en faisait des citations en indiquant la page et la ligne où

elles se trouvaient.—Thémistocle pouvait appeler par leur nom les 20,000 citoyens d'Athènes.

Par l'exercice, on peut développer la force de concentration et l'attention appliquées aux pensées aussi bien qu'aux choses.—La même règle et le même motif prévalent dans les deux cas.—Dans les chapitres subséquents, nous reprendrons cette partie de notre sujet, mais notre attention sera d'abord attirée sur le développement de la faculté d'acquérir des impressions par les sens de la vue et de l'ouïe.—

## CHAPITRE IV

### *Observation visuelle et mémoire*

Nous ne pouvons trop insister auprès du lecteur sur l'importance vitale de l'exercice, "l'entraînement" de l'oeil à recevoir clairement et nettement des impressions correctes. Cet entraînement et le développement qui en résulte seront tout à l'avantage de l'homme ou de la femme dans toutes les situations de la vie, dans toute profession, affaire ou commerce.

Ce n'est pas l'artiste ou le sculpteur seul qui ont besoin du secours d'un oeil exercé, tout artisan, homme d'affaires ou professionnel qui ne s'est pas développé dans ce sens, a tous les jours à souffrir de cette négligence.

Il n'y a pas d'occupation où il n'y ait avantage à posséder un esprit d'observation exercé.

On ajoutera grandement à son fonds de connaissances, à son plaisir en cultivant l'art de la perception visuelle.

Le grand savant Agassiz apprenait avec un succès étonnant à ses élèves l'art d'observer. La puissance de perception exercée qu'il développait en eux, contribua grandement au succès d'un grand nombre de ses élèves qui, dans la suite, se firent un nom et une place dans la science.

Les lecteurs de l'attrayant "Sherlock Holmes" de Conan Doyle se rappelleront l'étonnante puissance de perception visuelle possédée par ce détective amateur et les exploits qu'elle lui permet d'accomplir.

Les joueurs sont de bons observateurs et souvent peuvent dire le jeu de leur adversaires d'après l'expression de sa figure, quoique ce dernier ne se doute pas qu'il se trahisse lui-même.

Divers artistes célèbres enseignèrent à leurs élèves à reproduire de mémoire des objets ou personnes après y avoir jeté un simple coup d'oeil. Le peintre Garbially fit un portrait très expressif de James-Gordon Bennett, qu'il n'avait vu qu'une fois passer rapidement en voiture. Le meilleur portrait de Lincoln est dû à un inconnu de talent qui ne l'avait vu qu'une fois. En 1845, un tableau de Murillo périt dans l'incendie de l'Académie des Beaux-Arts de Philadelphie; trente-cinq ans plus tard, Sartain le refit de mémoire.

Bien peu de gens sont bons observateurs. La plupart des personnes se souviennent de quelque chose d'une façon générale, se rappellent à peu près ce que c'est, mais les détails échappent. Toutefois, une chose intéressante reçoit une plus grande attention, et fait enrégistrer une impression claire et nette. Un exemple de l'effet de l'intérêt à cet égard nous est fourni par un homme et une femme ordinaires se promenant dans la rue. Une autre femme passe vêtue d'une robe

plutôt attrayante. Tous deux la remarquent. L'homme se rappelle seulement "qu'elle portait quelque chose de bleu." La femme, elle, pourrait dire exactement ce que l'autre femme portait—la taille et sa garniture, le style des manches jusqu'au moindre détail, la coupe et l'étoffe de la jupe, sa qualité et son prix probable ; le chapeau, ses plumes, sa soie et son velour ; toutes les petites particularités de la façon, etc.

Et pourtant l'homme et la femme avaient tous deux de bons yeux,—tous deux ont reçu une impression photographique de la passante et de sa toilette et cependant, remarquez quelle différence dans l'observation de ces deux personnes. La cause de cette différence est simplement le fait que l'intérêt de la femme s'est porté sur la toilette et que son attention est exercée à se concentrer sur ce genre de choses.

Toutefois, la faculté de s'intéresser peut être exercée et acquise, et la faculté de faire attention suivra.

Vous comprenez évidemment que ce n'est pas l'oeil qui a besoin d'exercice, car tout oeil sain remplit bien sa fonction.—C'est la partie de l'esprit qui voit par l'oeil qui a besoin des leçons que vous allez lui donner. L'oeil est la chambre noire, l'esprit est la plaque sensible. Vous voulez développer vos facultés d'observation ; votre désir vous intéresse à la question et aux détails du plan à suivre et vous y consacrez votre attention.

N'oubliez pas ces deux facteurs importants que sont l'intérêt et l'attention.—Mais l'esprit a été oisif, et il faudra de la patience et de l'exercice pour l'amener à travailler sérieusement.

Pour se rappeler les objets, il faut d'abord les voir clairement, pour que l'esprit en enrégistre une impression nette et la mette soigneusement en réserve comme chose précieuse. La seule manière d'amener l'esprit à obéir, est d'exercer ses facultés d'observation.—Les choses à imprimer dans l'esprit doivent être observées soigneusement et attentivement. Cet entraînement des facultés d'observation compensera amplement le temps et la peine prise. — La tâche elle-même n'est ni désagréable ni fastidieuse, car l'avancement de la tâche s'accompagne d'un perfectionnement marqué si agréable que c'est plutôt une série d'agréables expériences qu'une tâche pour l'élève.

## CHAPITRE V

### *Exercices de perception visuelle*

Un des exercices les plus simples, mais les meilleurs pour développer la force d'observation, consiste dans la vue correcte et juste des objets familiers.—Ceci peut paraître chose très facile, mais lorsque vous l'aurez essayé quelques fois, vous lui accorderez plus d'importance.

Le jeu suivant constitue un exercice fort intéressant : Mettez sur la table au moins sept objets couverts d'une serviette. Enlevez la serviette et comptez lentement jusqu'à dix. Remettez la serviette et faites décrire les objets aussi complètement que possible par ceux qui prennent part au jeu, en écrivant leurs descriptions. On augmentera graduellement le nombre d'objets placés sous la serviette, et vous serez étonné de voir quels progrès peuvent ainsi faire dans l'observation certains joueurs.

Ces exercices peuvent être rendus beaucoup plus intéressants si plusieurs personnes les font ensemble. L'amicale rivalité et le vif intérêt qui en résultent, sont bien faits pour stimuler l'élève et aiguïser ses facultés d'observation.

Beaucoup de gens peuvent saisir pratiquement

le sens d'un paragraphe de texte d'un coup d'oeil. —Les gens très affairés qui lisent les journaux ont ordinairement cette faculté développée à un très haut degré.—Les hommes et femmes qui font du journalisme peuvent souvent saisir le sens d'une page apparemment en n'y jetant qu'un coup d'oeil. Ceux qui font les comptes-rendus bibliographiques ont aussi cette faculté.—On dit que le professeur Porter de l'Université Yale, pouvait lire d'un coup d'oeil presque une demi page d'un livre ordinaire.

Commencez par essayer de lire plusieurs mots d'un seul coup d'oeil, puis des propositions, puis des phrases. Dans tout ce travail de développement des facultés mentales, il faut procéder comme pour développer un muscle, c'est-à-dire, graduellement.

Un autre bon exercice consiste à noter mentalement une chambre et son contenu.—Entrez dans une chambre et examinez-la rapidement, elle et son contenu,—en tâchant de prendre une bonne photographie mentale d'autant d'objets que possible. Puis sortez de la chambre et écrivez ce que vous aurez vu. Par la pratique, vous pourrez décrire correctement tout endroit que vous aurez visité, presque sans effort, et, vos facultés d'observation enregistreront automatiquement des impressions, après avoir été exercées pendant quelque temps, avec la même facilité et sans plus d'efforts que la femme qui fait

la description du nouveau costume d'une autre femme passante qu'elle a à peine entrevue.

Le soir, repassez les affaires de la journée écoulée et tâchez de vous remémorer et de décrire les choses et personnes que vous avez rencontrées et que vous avez vues. Vous serez étonné du peu que vous pourrez vous rappeler au début et de la masse de choses que vous pourrez vous rappeler après un peu de pratique.—Ceci n'est pas seulement l'habileté à se souvenir, mais l'habileté à observer.

Votre esprit subconscient reconnaîtra la nécessité de remarquer les choses clairement et de les placer ensuite où il faut.

## CHAPITRE VI

### *Perception auditive et mémoire*

De grandes différences se remarquent parmi les individus sous le rapport de l'ouïe.—Certaines personnes ont une oreille très sensible aux sons en général.—Des autorités ont déclaré que la moitié des cas de surdité sont dus à l'inattention.— Cela étant, on voit facilement que la meilleure façon de perfectionner la faculté auditive, c'est de cultiver l'attention et l'intérêt-- Les aveugles ne pouvant guère se servir de leurs autres sens, ont celui-ci développé d'une manière merveilleuse.— Leur ouïe est si perçante qu'ils peuvent d'après le son de leurs propres pas, dire s'ils passent devant un objet stationnaire et, par le même moyen, peuvent distinguer un homme immobile d'un poteau de réverbère.

Nous donnons ci-après plusieurs exercices destinés à développer l'ouïe par la pratique. Ces exercices sont surtout destinés à suggérer à l'élève qu'il peut tirer profit des circonstances où il se trouve dans la vie journalière pour développer ce sens.

Lorsque vous passez dans une rue, tâchez de saisir et de retenir quelques moments les lam-

beaux de conversation des passants. Vous serez étonné du nombre et de la variété des phrases dé-cousues que vous pourrez entendre et retenir au cours d'une promenade à travers quelques artères.—Ceci est simplement une affaire d'attention et d'intérêt, car cet exercice n'a évidemment de valeur que pour développer ces deux facultés, puisque les phrases entendues n'auront probablement aucune importance, à moins que l'étude de la nature humaine ne vous intéresse.

Chacun possède une voix différente et il est bien intéressant d'étudier les différents types de voix et leurs caractéristiques.—Vous remarquerez que tout homme a sa manière propre de prononcer et d'accentuer certains mots. Vous remarquerez que les personnes des différents pays et des différentes parties d'un même pays, ont des tons et des particularités de langage différents.—En outre, le caractère d'une personne se révèle par sa voix. Celui qui étudie la question, pourra se faire une bonne idée de la valeur mentale de l'orateur.

Vous trouverez intéressant et profitable de vous rappeler les mots précis qui vous ont été dits au cours de la journée écoulée. Bien peu de gens sont capables de redire exactement ce qu'on leur a dit quelques moments auparavant.

L'inattention en est surtout la cause.—Tous les patrons savent combien peu on peut compter sur l'attention et sur la mémoire des employés. En

développant votre attention et votre mémoire dans cette voie, vous pourrez en tirer de grands avantages dans votre vie commerciale.

Nous conseillons fortement à tous nos élèves d'assister à toutes les conférences, sermons, discours, causeries, etc. possible et accorder une stricte attention à tous, puis essayez de noter ce que vous pouvez vous rappeler de ce que vous aurez entendu.—Cela n'est pas seulement bon pour développer la perception auditive et la mémoire, c'est aussi un des meilleurs moyens pour développer vos qualités d'orateur. Les élèves qui suivent longtemps les cours d'un professeur, prennent plus ou moins son genre. De même, entendre de bons orateurs développe graduellement dans l'esprit de l'auditeur une force d'expression très supérieure à celle qu'il possède. Pour cela l'élève s'exercera à se rappeler des parties de discours de bons orateurs et à en répéter aussi exactement que possible, non seulement les mots, mais aussi le ton et l'expression.

La meilleure méthode d'exercer la mémoire à retenir et à se rappeler ce qui a été entendu, est celle employée par les Hindous et autres peuples pour transmettre leurs enseignements sacrés et leurs philosophies.

Le secret de leur merveilleux système est: *petits commencements, augmentation graduelle, révision fréquente.*

Dans le chapitre suivant nous traiterons de

ce système en détail, et n'en parlerons que d'une façon générale dans cette partie-ci du livre.

Les maîtres hindous commencent par répéter une seule ligne d'un long livre à l'élève. Ce dernier fixe cette ligne dans sa mémoire, gravant indélébilement dans son esprit les mots et leur sens jusqu'à savoir chaque mot de la ligne comme s'il le voyait devant lui.—Il sait la position de chaque mot et peut redire la ligne à rebours. Il apprend ensuite une autre ligne le lendemain, après quoi il répète la première en la faisant suivre de la seconde. Le jour suivant, on ajoute une troisième ligne, on répète les deux premières en y joignant la troisième et ainsi de suite, une ligne par jour.—La répétition est, naturellement, la chose importante, parce qu'elle fait repasser indéfiniment par l'élève les lignes précédemment apprises, l'impression se fortifiant chaque fois d'avantage.

Après quelque temps, l'élève devient apte à apprendre deux lignes par jour, puis trois et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ait acquis une capacité d'assimilation presque incroyable.—Si, pendant cet exercice, vous constatez que votre intérêt faiblit, prenez quelque nouveau poème ou sujet sans oublier de revoir de temps en temps l'article précédemment appris.—Ce changement vous donnera un nouveau zèle pour l'exercice et vous permettra de revenir à ce que vous avez antérieurement appris avec un nouvel intérêt.

## CHAPITRE VII

### *Système cumulatif*

Le système cumulatif n'est pas nouveau; c'est l'ancien système rendu à la vie. C'est le système des Orientaux et autres peuples anciens pour exercer l'esprit à retenir sans erreur les enseignements sacrés et les philosophies.

Dans d'autres chapitres de ce livre, nous avons donné de nombreux exemples de merveilleux exploits de mémoire faits par ces peuples.—

Autrefois, avant la découverte de l'imprimerie, peu de gens savaient lire, les écrits pouvaient être égarés, perdus ou détruits. Les maîtres craignaient de confier leurs enseignements au parchemin ou à toute autre matière en usage.

En conséquence, ils exerçaient l'esprit de leurs élèves jusqu'à ce qu'ils puissent confier à la mémoire des ouvrages aussi longs et même plus longs que notre bible.

A l'apparition de l'imprimerie, la nécessité de la transmission orale des enseignements disparut et avec elle, l'ancien art de se remémorer des livres entiers. L'homme ne jugea plus à propos de retenir des choses qu'il pouvait trouver dans ses livres. Il oubliait qu'en laissant se perdre l'an-

ancien système, il perdrait non seulement l'art de se rappeler des choses très longues, mais aussi celui de s'exercer la mémoire à retenir les choses ordinaires.

On voit le résultat de nos jours : un homme ayant une bonne mémoire est devenu une curiosité.

Le système cumulatif diffère des autres en ce qu'il n'enseigne pas comment se rappeler une chose par son association avec une autre peut-être plus facile à retenir ; il essaye au contraire de développer, de fortifier et d'exercer l'esprit de façon à lui permettre de confier facilement à la mémoire tout ce qu'il veut et de se rappeler facilement ce qu'il a retenu, par l'effet de la volonté.

L'une des beautés du système, c'est que, tout en vous exerçant, vous confiez à votre mémoire des connaissances et renseignements précieux et que tout en confiant à votre mémoire des choses intéressantes et utiles, vous développez vos facultés latentes de ressouvenir.—Toutefois, il ne faut pas perdre de vue que la grande importance du système réside non dans la simple habileté à se rappeler de longs poèmes, discours, etc., mais dans le développement et le renforcement de la mémoire elle-même.

Le système cumulatif est basé sur la théorie que la faculté du souvenir et du rappel peut être énormément accrue par un système d'exercices progressifs et par de fréquentes répétitions. L'élève

doit choisir quelque chose qui l'intéresse pour le confier à sa mémoire, quelque chose dont le sujet lui plaise. La poésie est très appropriée à ce but.

Commencez par confier à votre mémoire un verset de la bible ou une strophe d'un poème pourvu que cette strophe ne comprenne pas plus de quatre à six lignes. Si elle est plus longue, il vaut mieux la subdiviser en sections ne dépassant pas le dit nombre de lignes. Apprenez bien ce texte, jusqu'à ce que vous puissiez le répéter facilement et le comprendre dans toutes ses parties.

Le second jour, revoyez et répétez à haute voix le texte de la veille. Puis apprenez-en un nouveau de la même manière, joignez-le au premier et répétez les deux. Le troisième jour, revoyez les deux textes précédents, apprenez-en un troisième à fond, joignez-le aux deux premiers et répétez le tout.—Continuez cet exercice un mois, en apprenant et ajoutant toujours un texte nouveau chaque jour et en répétant le tout fréquemment. Le point important, c'est la répétition. Cette partie ne doit pas être négligée.

Au début, vous trouverez probablement qu'il est souvent nécessaire de vous reporter au livre pour suppléer un mot ou une ligne qui échappe. Que cela ne vous décourage pas, vous surmonterez bientôt cette difficulté. Ne tendez pas à l'excès votre mémoire par un grand effort pour vous rappeler le mot qui vous échappe prenez

plutôt le livre et apprenez à nouveau cette ligne. Revenez au livre aussi souvent qu'il le faudra plutôt que d'omettre des mots et de rester dans l'incertitude sur leur exactitude. N'y allez pas avec négligence, insistez sur l'exactitude et sur une correction rigide et absolue.

En y insistant dès le début, l'esprit acquerra bientôt cette qualité.

N'omettez pas un jour de vous exercer.—Au commencement du second mois, apprenez le double chaque jour. Continuez ainsi tout le mois à apprendre chaque jour deux versets ou deux strophes en revoyant le texte précédemment appris. Vous constaterez que la tâche du second mois n'est pas plus difficile que celle du premier. La tâche double sera aussi facile que la simple.—Vous constaterez alors que votre mémoire a progressé et que vous pouvez apprendre trois ou quatre fois autant de texte par jour et avec la même facilité que vous avez appris la première ligne au début de vos exercices.

Au commencement du troisième mois, commencez à apprendre trois fois autant de texte que le premier mois en ajoutant chaque jour à votre stock et en répétant chaque jour ce que vous avez appris précédemment.—Le quatrième mois, apprenez le quadruple, et ainsi de suite. Il y a naturellement une limite à cet accroissement constant; cette limite variant avec les individus, mais l'élève le moins bien doué fera des progrès étonnants

avec très peu d'efforts en suivant cette méthode graduelle et progressive.— Après quelque temps, vous pourrez constater que vous pouvez faire exécuter à votre mémoire une tâche quotidienne très forte.

Apprenez une chose à fond avant de passer à la suivante. Il vaut mieux savoir une seule chose à fond, que dix imparfaitement.—Quelle multitude d'acteurs ont à apprendre chaque semaine un nouveau rôle comprenant de 10,000 à 25,000 mots.

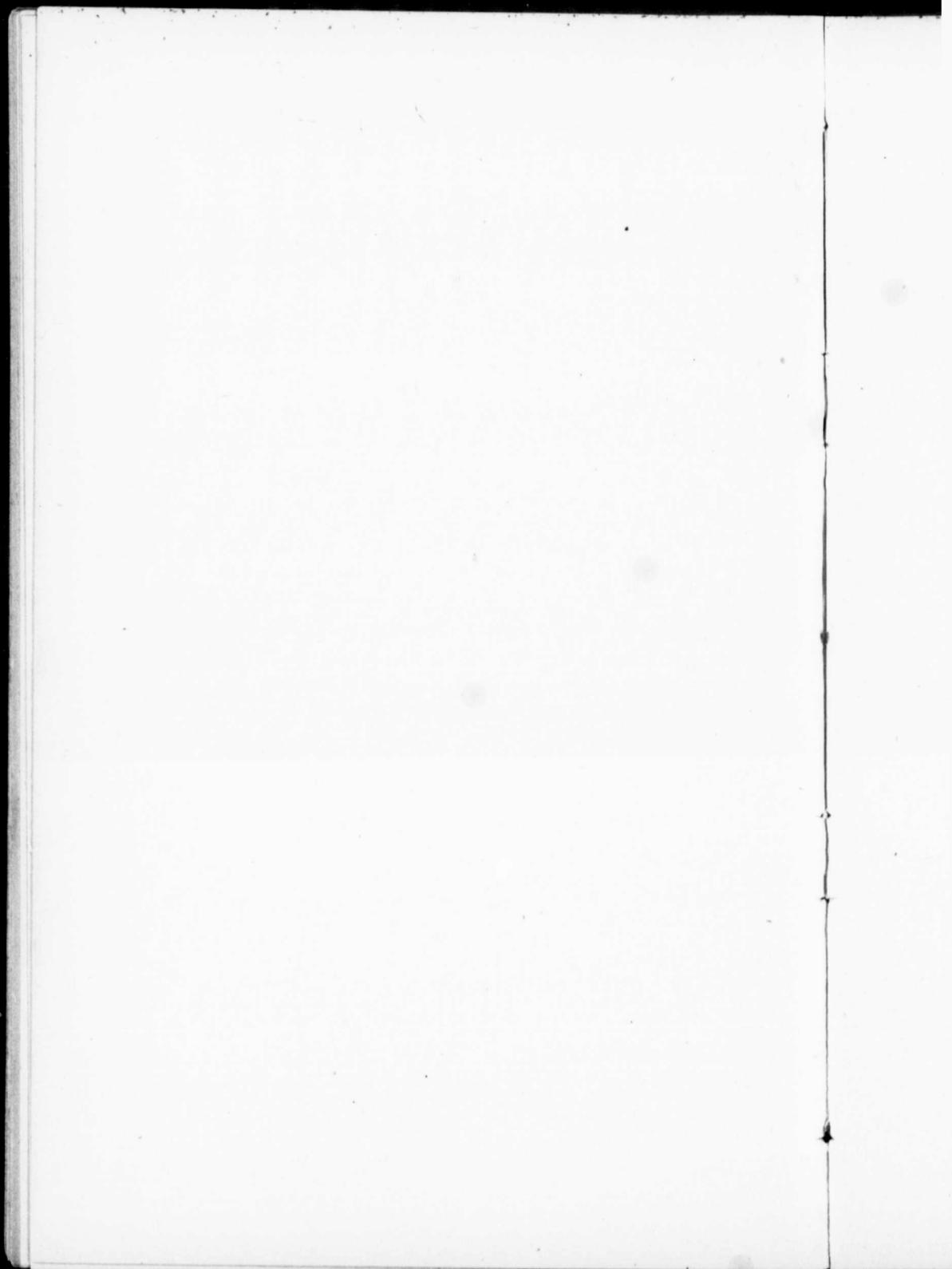
Ils parviennent à accomplir ce fait presque étonnant, pour celui qui n'y a jamais pensé, par le système cumulatif : exercices progressifs et répétitions fréquentes.

N'essayez pas d'aller trop vite. Ne tentez pas trop à la fois. L'élève en général est trop zélé. Il part d'enthousiasme et est fatigué avant peu.

N'essayez pas de travailler quand vous êtes fatigué ou épuisé.—Vous ne pourrez alors recevoir des impressions nettes, ni vous rappeler clairement et distinctement. On trouve généralement que le matin est le moment le plus propice à l'exercice.

## CONCLUSION

Nous avons dans ces chapitres, indiqué la voie à suivre pour atteindre les résultats désirés, et assurons que quiconque aura lu ces pages avec attention et mettra en pratique les enseignements ici donnés, verra sa mémoire s'améliorer à un puissant degré, et son intérêt général en aura vite fait un observateur perspicace et cultivé.



**POUVOIR**

DE LA

**VOLONTE**

## PREFACE

### *Pouvoir de la volonté.*

L'auteur de cette partie du cours, a depuis quelques années consacré la plus grande partie de ses études et réflexions à l'établissement des principes exposés dans ces chapitres.—Ceux-ci, résumés, sont les suivants : premièrement, il est possible par un traitement scientifique direct d'influer sur toute faculté mentale ou cérébrale, ce qui eût été autrefois regardé comme miraculeux ; deuxièmement, la volonté peut, au moyen de procédés d'entraînement très simples ou à l'aide de l'Auto-suggestion, être fortifiée presque sans limite, et un état d'esprit déterminé bientôt obtenu par des exercices journaliers, théorie qui a été confirmée par de longues expériences. Ainsi, de même qu'une personne peut au moyen de l'opium produire le sommeil, elle peut par une simple expérience quelquefois répétée—expérience décrite plus loin et qui a été contrôlée et vérifiée au delà de toute contradiction—agir sur elle-même de façon à rester, pendant toute la journée suivante, dans un calme parfait, ou une joyeuse disposition d'esprit ; et cet état peut, au moyen d'exercices répétés,

être réhaussé ou modifié en un autre beaucoup plus actif ou intelligent.

Par exemple, en ce qui concerne ma propre expérience, j'ai réussi par ce procédé, depuis ma dix-septième année, à travailler toute la journée beaucoup plus assidûment et sans aucune sensation de fatigue ou de dégoût pour le travail, que je ne l'avais fait à aucun période antérieure de ma vie.

Et l'élève n'a qu'à en réaliser lui-même l'expérience extrêmement simple, telle que décrite, pour s'assurer qu'il peut faire de même et qu'il peut la continuer indéfiniment et avec une puissance toujours grandissante, puissance qui sera employée pour l'éducation avec des résultats merveilleux.— Il est indéniable qu'il n'y a pas de méthode connue par laquelle l'inattention, l'étourderie ou la négligence pendant la jeunesse peuvent être aussi promptement et aussi complètement guéries qu'au moyen de celle-ci ; pendant que d'autre part, même plus facilement, l'attention et l'intérêt peuvent être éveillés par l'assiduité.

Le commencement de mes études fut le développement de l'esprit en général.

Ma première découverte fut que la mémoire, soit mentale ou visuelle, ou de toute autre espèce, pouvait être, alliée avec l'art, merveilleusement améliorée ; et à ce moment, il me vint à la pensée que l'esprit humain avec toute sa puissante influence et ses secrets profonds pouvait être disci-

pliné, dirigé et contrôlé avec autant de soin que la mémoire ou les facultés physiques.

Dans une certaine acception, ces trois idées n'en font qu'une et le lecteur qui voudra bien prendre la peine de s'assimiler les détails de ce livre, en saisira rapidement l'ensemble et comprendra que son contenu forme un système d'éducation, duquel les jeunes comme les vieux pourront profiter.

Mais par-dessus tout, je prie l'élève d'expérimenter sur sa propre personne jusqu'à quel degré il lui est possible d'influer sur sa volonté ou de déterminer un état d'esprit futur au moyen des procédés très simples exposés ci-après.

L'homme qui peut développer sa volonté a la faculté non seulement de contrôler sa nature morale presque à l'infini, mais aussi d'occasionner ou de réaliser des états d'esprit extraordinaires, c'est-à-dire des facultés, des talents ou capacités qu'ils n'avaient jamais soupçonnés être à sa portée.

Il a toujours été admis que c'est une chose merveilleusement favorable d'avoir une forte volonté ou un esprit déterminé et résolu; les écrits à ce sujet sont nombreux.—Le lecteur doit se rendre maître de sa volonté, pour parvenir à développer une grande puissance d'esprit, et, le moyen d'y arriver a toujours été recherché par des méthodes plus ou moins éprouvées; mais la chose peut être réalisée bien plus efficacement par des méthodes faciles d'éveiller la volonté, méthodes qui

sont au pouvoir de chacun et qui si elles sont exercées conduisent à des résultats merveilleux.

Les chapitres qui vont suivre auront pour objet de présenter clairement et explicitement, comment, par un ou des procédés très simples, la volonté peut, par n'importe quelle personne d'intelligence ordinaire, être éveillée et développée jusqu'à un puissant degré, et avec elle beaucoup d'autres facultés ou états d'esprit.—Les pouvoirs intellectuels tels que la mémoire, la faculté d'interprétation et tout ce qui s'y rapporte ne sont pas des dons ou des inspirations mystérieuses, mais existent à l'état latent chez tous et l'évolution de la science rend possible leurs pleins développements.

## CRAPITRE I

### *Pouvoir de la volonté.*

*Attention spontanée ou réflexe — Observation active ou passive comme préparation au développement de la volonté.*

Suivant *E. Von Hartmann*, l'attention est *spontanée ou réflexe*. La fixation volontaire de notre esprit sur quelque chose, ou le choix d'une idée, d'une image ou d'un sujet, est ce qu'on appelle l'Attention spontanée; mais quand l'idée, pour une raison quelconque, s'est gravée en nous, et nous sommes par conséquent contraints à être attentif, alors il y a l'attention réflexe, ce qui revient à dire qu'il y a l'observation active et passive. L'action spontanée peut être matériellement aidée et amenée à persévérer si, avant de faire une recherche ou d'appliquer notre attention à quoi que ce soit, nous y réfléchissons comme pour nous décider et nous résoudre à le faire à fond, à ne pas cesser avant que nous en soyons venus à bout. Cette méditation antérieure est bien plus facilement obtenue ou exercée que l'attention elle-même, et elle la prépare juste comme l'attention prépare l'intérêt.

L'attention est étroitement liée à la mémoire; quand nous voulons prêter attention à quelque chose avec un but de continuité, nous devons nous mettre cette chose en mémoire, autrement elle disparaîtrait; et, d'autre part la mémoire excitée par différentes causes, nous oblige à prêter involontairement attention à de nombreux sujets, que nous le voulions ou non. Chacun de nous a été hanté par des images ou des idées, même tourmenté par elles, et il y a de nombreux exemples dans lesquels l'imagination leur donne une forme objective et les fait apparaître visibles au patient. Ces idées obsédantes, ces désagréables répétitions, d'une persévérance opiniâtre, assument une variété de formes incroyables et entrent dans notre vie par de nombreuses voies étranges.

La Monomanie ou l'obsession continuelle par une idée fixe à l'exclusion des autres est une forme d'attention exagérée alimentée par la mémoire.

La simple répétition d'une chose peut produire, sur qui que soit, des résultats remarquables, une espèce d'hypnotisme obligeant le patient à céder à ce qui devient pour lui une puissance irrésistible. Le Docteur J. R. Cocke, dans son traité d'hypnotisme, parle d'un homme qui ne voulait pas signer un écrit et savait qu'il agirait follement en le faisant, mais ayant été persuadé, le signa quand même. On rapporte un fait dans lequel un homme fut, par la simple persuasion de la parole, conduit à sacrifier tout ce qu'il possédait.

La grande puissance latente qui existe dans cette forme de suggestion est le seul secret de la publicité. Les gens cèdent devant la simple répétition. L'Attention et l'Intérêt peuvent donc être provoqués automatiquement par la répétition.

Un très petit effort de la volonté suffit souvent à fixer l'attention sur un sujet donné, et, nous montrerons dans un autre chapitre comment cela peut être obtenu. Du simple fait qu'un homme, même d'intelligence supérieure et de forte volonté, peut être amené à l'insomnie et presque à la folie par la hantise d'une misérable bagatelle, d'un simple tintement de cloche ou d'un souvenir frivole, nous pouvons déduire que nous avons là une grande puissance qu'il nous faut être capable de conduire à la réalisation de grands ou d'utiles résultats au moyen d'un procédé simple. Nous avons connu un grand comédien américain qui, ayant égaré un certain article de propriété théâtrale duquel, croyait-il, son bonheur dépendait, perdit aussitôt tout courage et tout espoir, et tomba dans un état de prostration dont il ne put jamais se relever. Dans ce cas, comme dans tous les autres, ce n'était pas la conviction ou le raisonnement qui agissait sur la victime, mais le simple effet de l'attention si souvent éveillée qu'elle était devenue une idée fixe.

Une réflexion approfondie de ce que je viens d'exposer ne peut pas manquer de rendre clair à l'élève que s'il désire réellement s'intéresser à un

sujet quelconque, il lui est possible de le faire, parce que la Nature a placé dans chaque esprit une vaste capacité pour l'attention ou les idées fixes, et que, où l'attention est fixée, l'Intérêt peut être facilement suscité.

C'est une chose facile de créer une forte volonté et de fortifier celle que nous avons déjà, même dans une grande proportion; cependant, celui qui veut arriver à ce résultat doit d'abord porter son attention fermement et fixement sur ce qu'il désire, ce pourquoi il est absolument nécessaire qu'il sache exactement ce qu'il a l'intention de faire et, par conséquent qu'il médite non en rêvassant vaguement, mais attentivement; cela fait, il devra s'assurer qu'il s'y intéresse et, si tel est le cas, le succès est certain.

Il y aurait bien peu d'échecs dans la vie, si ceux qui entreprennent quoi que ce soit y accordaient tout d'abord une longue réflexion, en examinant tous les détails et devenaient, en fait, familier avec l'idée sans s'imaginer pouvoir acquérir seulement plus tard l'intérêt et la persévérance. Il semble que la cause de ces échecs et du manque de réussite dans le succès final est simplement une conséquence de ce que les personnes qui le recherchent sont généralement d'une nature trop impulsive et manquent de profondes réflexions, d'application ou de sérieuse attention. Elles s'attachent vivement mais abandonnent aussi vivement

Comment on peut conjurer littéralement et complètement cette disposition à devenir fatigué à la suite d'un travail, ou inattentif, sera expliqué tout au long dans un autre chapitre. Qu'il suffise de dire qu'une sérieuse conception préalable appliquée à ce que nous voulons entreprendre, chose qu'on essaie rarement dans le sens que je lui implique, allège tout fardeau et anime le travail.

La méditation antérieure, simple mais répétée, est le plus facile des efforts mentaux, et même une très faible préméditation, exercée avant d'entreprendre une tâche, facilitera merveilleusement le travail.

Il y a des milliers de personnes qui souffrent de l'irritabilité, du manque de contrôle sur elles-mêmes, de maux de tous genres, ou de ce qu'on appelle communément nervosité et qui voudraient pouvoir se contenir, se maîtriser, mettre ainsi un terme à leurs souffrances. Les moralistes pensent que pour atteindre ce but, il est suffisant d'agir sur la raison ; ce procédé est cependant rarement efficace. Un homme peut savoir qu'il est mauvais, et être incapable de se réformer. Ce qu'il lui faut faire, c'est fixer son attention pendant un temps assez long afin d'acquérir de nouvelles habitudes.

## CHAPITRE II

*Merveilleuses facultés latentes existant dans l'esprit de l'homme. Comment les mettre en pratique. — Influence personnelle.*

L'histoire de la civilisation de l'homme, quelle que soit la manière dont elle fut écrite nous montre que l'homme s'est toujours considéré comme sous l'influence de facultés latentes ou extraordinaires, ou d'une intelligence mystérieuse, c'est-à-dire outrepassant en étendue et en puissance tout ce qui est classé dans la catégorie des facultés conscientes ordinaires.

La forte influence qu'un être humain peut exercer sur un autre simplement par la volonté, jusqu'au point de l'obliger à faire tout ce qu'il en exige, est un pouvoir latent donné à chaque homme et qui n'est développé que par une culture appropriée.

L'hypnotisme, réduit à son principe le plus simple, est l'action d'un esprit sur un autre, ou, d'un esprit sur lui-même de façon à produire une croyance, une action ou un résultat défini.

Nous pouvons, et ceci constitue le principal sujet traité dans ces chapitres, appliquer ce pouvoir

sur nous mêmes de manière à produire des résultats identiques. Cela semble être une loi curieuse de la nature que, si nous ancrons une idée ou une image dans notre esprit avec la détermination préconçue et volontaire que nous nous en souviendrons après avoir dormi, nous y réussissons à un moment déterminé ou d'une certaine façon. Nous prions l'élève de se rappeler ce que nous avons déjà dit, en ce qui concerne par exemple la résolution d'entreprendre un certain travail, que la détermination prise peut être grandement aidée par une brève méditation antérieure. Dans tous les cas, c'est une espèce d'Auto-Hypnotisme qui se produit, et il semblerait qu'il y a dans le sommeil des vertus magiques, préservant et mûrissant nos désirs.

L'Hypnotisme est une suspension des facultés, causée par la volonté et produite par l'opérateur. Celui-ci peut provoquer cet état en fixant les yeux sur le patient, en opérant des passes magnétiques, ou simplement en lui ordonnant de dormir. — Cette action peut aussi être produite, jusqu'à un certain degré, par toute personne sur elle-même. Charles Leland a vérifié par l'expérience que si, en nous couchant, nous voulons d'une façon calme mais ferme, prendre la résolution de faire une certaine chose le lendemain ou d'être dans un certain état d'esprit, et si nous nous endormons ensuite comme à l'ordinaire, nous pouvons, quand nous nous éveillerons, avoir oublié tout ce que

nous avons désiré, tout en ressentant le lendemain une forte impulsion qui nous fera réaliser notre détermination.

Nous avons lu dans des ouvrages sur ces Sciences un nombre infini d'expériences dans lesquelles les patients croyaient être devenus soit des singes ou des fous, criminels, orateurs etc. *à volonté*, mais dans peu de ceux-ci, avons-nous trouvé qu'il soit venu à l'esprit de quelqu'un d'appliquer cette puissance au développement de l'intelligence pour un but permanent ou pour augmenter le sens moral.

Puisque l'Auto-hypnotisme est possible, si nous prenons la résolution de travailler toute la journée suivante, de nous appliquer à un travail littéraire ou artistique sans ressentir de fatigue, nous arriverons avec des commencements faciles à atteindre la perfection.— Ce que nous entendons par commencements faciles est ceci : il ne faut pas vouloir prendre une résolution trop véhémentement, mais très modérément, en impressionnant l'idée dans l'esprit, et on doit s'endormir en y pensant, comme à une chose devant être. Voici quelques essais appropriés pour obtenir le calme et la lucidité de l'esprit. L'élève en se couchant devra désirer ardemment pouvoir le lendemain être libre de tout tourment moral ou nerveux, ou vouloir conserver le calme ou un état d'esprit agréable; et ceci conduira l'élève à maintes observations minutieuses et extrêmement curieuses.

Un état d'esprit tranquille ou imperturbable sera rapidement obtenu, mais cet état se comportera peut-être comme si, effrayé par sa nouvelle forme, il était mal à son aise, étant contraint de la conserver. En réalité, aucun esprit peut résister à tout; et l'homme aux manières les plus douces peut très bien couper la gorge d'un autre, s'il est fortement provoqué.

L'élève aura peut-être des moments de faiblesse, mais en même temps, il sera étonné de voir comment un calme constant s'emparera de lui-même et de quelle façon il augmentera par la persévérance.

Toute la découverte de l'éveil de la volonté est résumée dans ce qui suit.

Si vous avez une chose quelconque à faire qui demande de la volonté ou de la résolution, que ce soit d'entreprendre un travail difficile ou repoussant, d'accomplir un devoir quelconque, de vous présenter devant une personne désagréable, de faire un discours de rester maître de vous-même ou de faire un effort quel qu'il soit, prenez, avant de vous endormir, la résolution que vous le ferez avec autant de calme et aussi inconsciemment que possible. Ne le désirez pas trop vigoureusement, mais simplement et froidement et vous réussirez après quelques temps à faire tout ce que vous désirez. De plus, il est absolument vrai qu'en persévérant cette bonne volonté que vous appliquerez à vouloir vous conduira petit à petit aux

résultats les plus merveilleux et les plus satisfaisants.

Il y a cependant une chose de laquelle nous désirons prévenir les personnes impulsives ou étourdies. Il ne faut pas attendre de l'Auto-hypnotisme, de l'influence personnelle ou du développement de la volonté ni de rien en cette vie, une prompte perfection ou le comble du succès dès les premiers jours.

Par exemple, si vous êtes très susceptible au mauvais temps et que la journée soit épouvantable, ou si vous apprenez la mort d'un ami ou la nouvelle d'un grand désastre, une certaine dépression d'esprit en résultera inévitablement. D'autre part, il est à noter que l'habitude qu'on acquérera par la répétition fréquente du désir d'être dans un état d'esprit serein et joyeux aura infailliblement pour résultat de procurer un bien meilleur état d'âme dans la suite.

Aussitôt que vous commencerez à vous apercevoir que vous avez acquis un tel contrôle sur vous-même, rappelez-vous que c'est le moment de la victoire et redoublez vos efforts. "*La persévérance vainc.*"

Nous avons dans ce qui précède expliqué à l'élève ce qu'un système de discipline mentale basé sur la volonté, a de rationnel et comment par un procédé très simple, celle-ci peut-être, tout comme l'intérêt et l'attention, graduellement excitée.

### CHAPITRE III

*Méthodes simples et faciles pour fortifier et développer la volonté.*

La Science actuelle nous montre chaque année de plus en plus que les maladies peuvent être soulagées et guéries en agissant sur le système nerveux. Mais si une guérison partielle ou temporaire, une cessation momentanée des souffrances peuvent ainsi être obtenues, il est raisonnable d'affirmer que, dans le cas où la maladie est guérissable, en continuant le remède, le soulagement correspondra au degré de volonté (foi) du patient. Mais malheureusement, ceux qui sont le plus rapidement soulagés sont ceux dont la nature est impulsive et imaginative, qui s'attachent très vite et abandonnent aussi vite, ou qui sont simplement attirés par un sentiment de curiosité qui perd vite son charme et les fait bientôt rétrograder. Donc, si nous réussissons, après avoir éveillé la volonté, à la maintenir vivace, il est très possible que nous puissions non seulement opérer de grandes cures, mais aussi arriver à créer l'état d'esprit qui nous plaira.

Nous répéterons encore, puisque le but de ces

chapitres est de graver profondément et d'une façon claire, certains faits dans l'esprit du lecteur, que si nous voulons qu'une idée nous revienne le lendemain ou un autre jour, et que nous amenons notre esprit à s'y appesantir avant de nous endormir, nous pourrions l'avoir oubliée quand nous nous éveillerons mais elle nous reviendra certainement en temps voulu. C'est absolument ce qui se passe quand, voulant nous éveiller à une certaine heure, nous réussissons à le faire après quelques essais, si non la première fois.

A l'aide du même procédé que celui qui nous permet de nous éveiller à une heure donnée, et simplement en substituant d'autres idées à celle du temps, nous pouvons acquérir le moyen de créer en nous-mêmes des états d'esprit préconçus ou désirés. Cet Auto-Hypnotisme ou détermination différée peut se faire avec ou sans sommeil, et devient plus efficace dans ses résultats avec chaque nouvelle expérience, avec chaque nouvel essai. Le grand facteur est la persévérance et la répétition. Nous pourrions arriver par la foi à remuer des montagnes, et par la persévérance, nous pourrions les déplacer ; qui n'a pas entendu ces proverbes.

Lorsque nous nous apercevons que notre volonté commence réellement à nous obéir et nous inspire le courage ou l'indifférence dans les circonstances où nous étions timides autrefois, il n'y a pas de limites qui peuvent s'ensuivre.—Or, il est

indiscutable qu'il est possible à l'homme de vouloir et désirer ardemment certaines choses avant de s'endormir.

Cette façon de vouloir ne devra pas être trop intense, elle devra plutôt être un désir paisible, tout en étant ferme, une familiarisation avec ce que nous demandons par la pensée; ce sera par exemple le voeu d'être pendant toute la journée suivante fort, vigoureux, plein d'espoir, énergique, joyeux, hardi ou paisible. Le résultat obtenu sera juste en proportion avec la façon dont la commande ou le désir aura impressionné et pénétré l'esprit.

Il faut avec calme, doucement et cependant avec détermination diriger l'esprit sur le sujet que l'on veut se remémorer à une certaine heure. Répétez l'expérience, et quand elle aura réussi ajoutez y autre chose. La simple répétition sans réflexion sera du temps perdu.

Quand un certain état d'esprit, par exemple le calme pendant toute la journée, aura pu être obtenu, même partiellement, l'opérateur (qui doit naturellement tout faire pour s'aider à rester calme) commencera à croire sincèrement en lui-même ou dans la puissance de sa volonté à commander certain état d'âme; ceci acquis, tout peut être obtenu par la continuité de la réflexion, par la persévérance.

Il est intéressant de considérer quelques-uns des

états d'esprit dans lesquels une personne peut être amenée par l'Hypnotisme.

Quand un patient est soumis à la volonté d'un opérateur, il peut très bien s'imaginer avoir été transformé en souris ou en jeune fille ou être en état d'ivresse.

La même chose peut résulter de l'Auto-hypnotisme ou Auto-suggestion par des méthodes artificielles qui ont puissamment recours à l'imagination.

L'Auto-hypnotisme par le procédé simple ou facile du sommeil ordinaire est mieux adapté à l'action différée ou à l'état d'esprit. Ceux-ci peuvent être les suivants :

*Le désir de demeurer paisible ou parfaitement calme.*

Après quelques répétitions, on constatera que, malgré les incidents irritants qui pourront se produire, l'esprit deviendra de plus en plus calme.

*Etre gai, d'humeur brave, courageuse, cordiale ou vigoureuse.*

*Conserver vigilante la faculté de perception et de promptitude.*

*Lire et étudier avec ardeur et profit.*

*Restreindre notre irritabilité dans nos relations avec les autres.*

Il ne sera pas suffisant en ce qui concerne la domination du caractère de simplement *vouloir* ou *désirer* le soumettre; nous devons aussi vouloir que lorsque la tentation se produit elle puisse être

tre précédée de préméditation ou suivie de regrets.

Comme le déclare le Docteur Cocke, l'Hypnotisme ne réussit pas avec des sujets ayant des conceptions impératives ou des croyances irrésistibles. Ces sujets, tout en possédant leur raison, sont ou sous la domination de certaines impulsions, ou bien ils ne peuvent se débarrasser d'idées erronées les concernant ou concernant les autres. Cela indique que l'Auto-suggestion avait déjà hypnotisé ces sujets par une conception déterminée qui est devenue impérative. Il est difficile, dans l'Auto-hypnotisme, de défaire ce qui a déjà été établi par un agent similaire.

## CHAPITRE IV

*Puissants pouvoirs latents existant dans tous les esprits.*

La préconception est un plan conçu avec la volonté absolue de le mettre à exécution.

Le lecteur a pu être frappé par cette chose vraiment merveilleuse, que nous possédons en nous-mêmes des pouvoirs extraordinaires ou des facultés transcendantes dont nous n'avons aucune conception exacte. Une des raisons pour lesquelles une telle puissance de pensée a toujours été subjuguée, est qu'elle s'est toujours considérée, suivant la tradition, comme sous l'influence d'une supériorité surnaturelle par la puissance de laquelle elle a toujours été diminuée et opprimée. De là la tristesse et le pessimisme, le doute, le découragement et le désespoir. Une faculté qui a le grand avantage de pouvoir influencer sur toutes les relations et les actes de la vie, nous rend puissants et grands plaisants ou d'une utilité pratique. Le scientifique Horage Fletcher, dans son livre ingénieux intitulé " Le bonheur tel que le procure la conception préalable moins la crainte" déclare avec raison que la crainte, sous quelque forme qu'elle soit, est le principal ennemi

de l'homme et que les craintes de nos prédécesseurs augmentées par mille causes nous ont apporté un héritage toujours grandissant de maladies, de terreurs, d'appréhensions, de pessimisme, etc. Mais, si les hommes pouvaient faire de la conception préalable ou préconception leur principe et leur guide, ils obvièrent, anticiperaient ou prévoiraient et se prémuniraient contre tous les maux, toutes les éventualités tous les hasards, de sorte que nous pourrions nous assurer même la paix et le bonheur et devenir ainsi, en dépit de tout, braves, altruistes et sérieux, en chassant la timidité par la volonté.

Nous n'avons pas l'intention de faire ici une dissertation philosophique ou métaphysique. Mais nos efforts se sont confinés dans l'indication du procédé très simple et presque mécanique, parfaitement compréhensible à tout être humain ayant quelque intelligence, qu'il est possible d'atteindre certains états d'esprit déterminés et ainsi de créer la volonté.

Il faut se rappeler que dans la majorité des cas, si ce n'est dans tous, celui qui veut mettre ces procédés en pratique doit avoir des habitudes de tempérance et ne devra pas essayer d'appliquer sa volonté à une cause quelconque après un repas substantiel ou de copieuses libations. Une action mentale paisible pendant le sommeil ne s'accommode pas d'une digestion laborieuse, et les rêves troublés ou agités qui sont souvent l'ef-

fet d'une mauvaise digestion, sont complètement incompatibles avec de bons résultats.

C'est un principe reconnu par tous les physiologistes que la digestion et la fixation des idées sont antipathiques.

D'autre part, il sera inutile, pour n'importe qui, d'entreprendre ce sujet comme un passe temps, ou d'essayer de pratiquer l'Auto-hypnotisme et le développement de la volonté sans plus d'attention que l'on en accorde à une partie de cartes, car avec une telle nonchalance, le temps sera perdu et il ne pourra rien en résulter. L'élève qui persévéra, avec une calme détermination, ne pourra manquer d'obtenir avant longtemps un certain succès et, cela acquis, le second pas leur sera plus facile.

Quand l'élève sera devenu familier avec cette façon de faire, et maître de lui-même, il trouvera que sa capacité de penser et d'agir promptement dans tous les cas de la vie est notablement augmentée.

Il y a beaucoup de gens, hélas ! qui considèrent la Volonté comme un sentiment identique à l'obstination ou l'entêtement, à l'insensibilité de l'âne ou du taureau—ce qui revient à dire qu'ils la comparent à une faculté animale. Mais ce sentiment généralement n'est chez l'animal ou chez l'homme qu'une simple humeur de maussaderie insensible, aussi vide que possible de toute action mentale éclairée et il est certainement injuste de

l'accoupler avec la Volonté pure et intelligente, par laquelle on doit comprendre le plus haut degré de l'intelligence active.

La Volonté pure est par sa nature même, parfaitement libre, car plus elle est contrariée, empêchée ou contrôlée, moins elle est une faculté de Vouloir indépendante. Il y a quelque chose dans la conviction morale ou le sentiment du bien qui donne une espèce de sécurité ou de foi dans le succès, qui contribue beaucoup à l'assurer. Donc, vouloir être paisible le jour suivant, ne pas donner prise à l'irritabilité ou à la tentation de se quereller, être plaisant et de bonne humeur, en résumé, développer de bonnes qualités, sera très aisément réalisé parce que lorsqu'il existera un tel mobile moral ayant seulement pour but le bien, nous nous sentirons—très justement d'ailleurs—comme aidé par Dieu ou une Providence souveraine qu'elle qu'en soit la forme et la nature. Et l'expérimentateur peut être persuadé que s'il arrive par un moyen quelconque à chasser par la Volonté—ou à exorciser—l'envie, la vanité, la folie, l'irritabilité, la rancune, enfin tous les sentiments diaboliques, et à les remplacer par l'amour, il possèdera le moyen le plus certain d'assurer son propre bonheur aussi bien que celui des autres.

Une prière intelligente est la concentration de la pensée sur un sujet ou une conception définie. Donc, si nous voulons être calme durant toute la journée du lendemain ou à l'abri de toute irrita-

tion, nous exprimons notre Volonté, notre désir sous une forme claire et brève, cela nous aidera à réaliser promptement ce que nous demandons. Ce sera une prière dans toute l'acception du mot adressée à la puissance inconnue—la Volonté—qui réside en dedans de nous, une invocation ou un charme, suivant l'état d'esprit de celui qui le fera.

Ainsi, on peut dire : *“ Je désire ardemment et profondément que durant toute la journée de demain, je sois calme et paisible. . Je veux que si des souvenirs irritants ou ennuyants, images ou pensées, se présentent à mon esprit, ils soient promptement oubliés et disparaissent.”*. Nous conseillons d'apprendre une formule semblable par coeur jusqu'à ce qu'elle soit devenue familière, de façon à pouvoir être répétée souvent, mais surtout sans jamais être machinale, avant de s'endormir.

Il est très important que l'opérateur en sente la signification et y joigne en même temps l'impulsion de la Volonté.

Cette première formule sera suffisante pour quelque temps. Quand nous sentirons qu'elle commence à avoir un certain effet, nous pourrons y ajouter d'autres désirs. C'est-à-dire que —cela doit être clairement compris—par la répétition journalière du désir d'être calme et paisible, cet état d'esprit commencera à se réaliser de lui-même au bout de quelque temps, tout comme

le pigeon qui a été attiré chaque jour, à une heure à un endroit déterminé, par des graines ou des miettes de pain qu'on lui a jetées, continuera à y venir même quand la nourriture aura disparu. Toutefois on peut répéter encore la formule si on veut. Ensuite, on peut y ajouter graduellement d'autres désirs; celui par exemple d'être courageux de façon à faire face aux événements qui se présenteront comme suit :

*“ Je veux ardemment et véritablement que je puisse être demain et les jours suivants profondément courageux et énergique, confiant en moi-même et plein d'espoir.. Puisse mon esprit être débarrassé de tous les ennuis et de toutes les vexations qui peuvent se présenter.”*

Avancez graduellement et fermement dans la série des désirs, mais sans jamais essayer rien de nouveau tant que l'ancien désir n'a pas été réalisé avec un succès complet. Ceci est essentiel, car les échecs mènent au découragement.

Aussi de temps en temps, on peut émettre le désir suivant: (bien entendu il faudra en comprendre la profonde signification, de façon à impressionner l'Imagination.)

*“ Que ma vivacité de Perception ou d'Intuition puisse m'aider dans les affaires que je compte entreprendre demain. Je veux avoir la faculté de saisir tous les détails des choses et leurs relations aussi activement et brièvement que possible.”*

Celui qui compte paraître en public comme ora-

teur avocat ou témoin contribuera beaucoup à s'assurer le succès si, après avoir soigneusement pensé et réfléchi à ce qu'il doit dire, il répète: *Je veux que demain, je puisse causer ou plaider avec une complète possession de moi-même et l'absence de tout sentiment de timidité ou de crainte.*"

Pour pouvoir prendre une telle résolution, il est nécessaire de comprendre ce que signifie exactement la Volonté. La formule à employer peut être la suivante: " Je veux avoir le pouvoir de faire avec calme et détermination tout ce que je désire. Que ma volonté puisse être forte et me soutenir dans toutes les épreuves de la vie, qu'elle m'inspire le sentiment d'indépendance et de force qui, joint à une conscience pure, est la plus grande source de bonheur sur la terre."

*Résoudre une question difficile.*.. Leland nous cite l'expérience suivante, laquelle est fort intéressante: Il m'est souvent arrivé quand j'étais au collège, ou plus tard, alors que j'étudiais le droit, d'essayer de comprendre, mais en vain, un problème de mathématiques ou une question embarrassante de droit, ou même de me remémorer un mot réfractaire d'une langue étrangère qui ne voulait pas rester dans mon esprit. Après une certaine application, dans la plupart de ces cas, un effort plus grand est nuisible; l'esprit ou la faculté de compréhension semblent être saisis de nausées et comme de mouvements spasmodiques.

Dans de tels cas, il faut ne plus s'occuper de

la question ; mais, le soir, en se couchant, on n'a qu'à la retourner dans sa pensée et vouloir que la compréhension vienne le lendemain (il suffira souvent de désirer se la rappeler sous une forme plus intelligible) pour qu'elle obéisse.

La Préconception, l'Auto-hypnotisme, l'Auto-suggestion et la faculté d'amener l'esprit à s'ap-pesantir avec continuité sur un sujet quelconque, sont à la portée de tous ceux qui ont quelque force de caractère, quelle qu'elle soit. Toutefois, les personnes de mentalité inférieure se soumettent plus vivement à l'influence d'un autre ou à l'hyp-notisme d'un maître. Donc, soit personnellement, soit avec l'aide de quelqu'un, tout être intelligent peut être moralement et intellec-tuellement amélioré.

Nous entendons souvent dire d'une personne qu'elle ferait toujours bien, ou réussirait certainement, si elle avait de " l'application ." Eh bien, cette application ou persévérance dans la foi ardente est la condition essentielle du succès dans tout ce que nous venons d'exposer et espérons qu'il viendra à l'esprit de tous nos élèves que le procédé indiqué comporte dès la première leçon ou la première expérience le moyen d'acquérir cette condition essentielle.

Notez bien que nous n'arriverons pas à supporter toutes les privations, toutes les pertes de la vie avec une indifférence absolue, Montaigne et les Stoïciens d'autrefois étaient presque insensés

d'imaginer un tel idéal, impossible et, en vérité non désirable. Mais il peut arriver que de deux personnes affectées par les mêmes chagrins domestiques, l'une ayant une nature faible, sera tout de suite écrasée, tandis que l'autre, en sentant tout aussi fortement mais d'une façon imperceptible et plus sage, se remontera, et fera de sa peine un stimulant à de nouveaux efforts. Elle en sortira fortifiée tandis que la première sera démoralisée. Il existe un état d'esprit habituel avec lequel un homme, bien que reconnaissant pleinement la perte qu'il a subie, peut la supporter mieux que d'autres; et cette endurance sera des plus grandes chez celui qui l'aura cultivée.

Celui qui est capable de nager dans un fleuve peut nager dans la mer, celui qui peut entendre une porte battre sans tressaillir peut écouter le bruit du canon sans sursauter.

La méthode que nous avons décrite dans ces chapitres permettra à n'importe qui doué d'un peu de persévérance d'obtenir un état d'esprit égal et calme, modérément d'abord et grandement après un peu de pratique. Et une fois ce résultat atteint, l'expérimentateur pourra progresser rapidement dans cette voie.

Glorieux et merveilleux seront les pouvoirs de celui qui, par des applications simples de sa Volonté aura pris l'habitude de balayer de sa pensée tous les soucis inférieurs de la vie. Celui-là pour-

ra endurer et supporter les plus grands chagrins, aussi facilement et aussi inconsciemment qu'il nous est donné de respirer.

C'est la Volonté proprement cultivée qui conduit les nations, gouverne les peuples et dirige l'univers.

## PSYCHOLOGIE

### *Nature humaine — Facultés de l'âme.*

La psychologie est la science qui traite de l'âme humaine.

L'âme est unie au corps avec lequel elle a les rapports les plus intimes.

Pour bien connaître l'âme, il faut étudier l'homme tout entier.

La psychologie étudie l'homme, mais son être est si compliqué qu'elle ne réussit pas à le connaître à fond.

Les essais psychologiques données dans ce chapitre sont surtout pour permettre à nos élèves de pouvoir juger une personne par les traits et caractéristiques du visage; et, nous nous abstenons à cet effet de traiter trop longuement de ces sciences confuses et abstraites, lesquelles pourraient induire en erreur plusieurs étudiants trop jeunes pour étudier et raisonner sensément les problèmes philosophiques qui pourraient être traités sous le titre donné ci-haut.

### *Facultés de l'âme*

Il y a dans l'homme un être indépendant de la matière, appelé âme ou esprit.

On entend par faculté, la puissance physique ou morale, qui rend un être capable d'agir de certaine manière, de produire certains effets, ou d'éprouver certaines modifications.

L'idée ou la sensation est l'image ou l'objet présent à l'esprit.

L'attention est l'action de l'âme qui s'occupe d'une sensation qui domine toutes les autres.

La conscience est la connaissance que l'âme a de ses actes.

Le jugement est l'acte par lequel l'intellect perçoit la convenance ou la non convenance entre l'attribut et le sujet.

La réflexion est l'acte par lequel l'intellect concentre ses forces sur lui-même et sur ses propres actes.

Le raisonnement est une opération de l'âme par laquelle l'intellect déduit un jugement d'un autre jugement déjà porté.

La mémoire intellectuelle est une faculté de l'intellect par laquelle l'esprit conserve toutes ses notions acquises.

La volonté est la faculté que nous avons d'agir avec réflexion et liberté.

La volonté est la faculté maîtresse; elle a le contrôle absolu sur toutes les autres facultés de l'âme et même du corps.

Le sommeil est le repos des sens nécessaire à la vie de l'animal. Les forces du corps étant limitées ne peuvent s'exercer sans fatigue, de là vient la nécessité du sommeil.

Le repos de l'âme accompagne celui du corps; mais certaines fonctions vitales persistent même dans le corps endormi. L'esprit continue de penser sans effort volitif. La pensée subsiste, quoique l'aide de l'intellect caractérisant l'état de veille a disparu.

Le somnambulisme est la conservation d'une activité motrice inconsciente durant le sommeil. C'est le rêve en action. Cet acte est produit par la vivacité des images et des fausses sensations assez grandes pour dominer le somnambulist s'en emparer et le conduire à l'insu de sa volonté. Toute l'activité disponible de son âme se concentre sur une idée, et en fait une image tellement intense et obsédante que la vitalité sensitive et motrice se trouve décuplée dans les actes qui se réfèrent à la réalisation de cette idée.

## ETUDE SUR LA NATURE HUMAINE

### *L'art du physionomiste*

Les élèves désirant développer cet art doivent commencer par faire une étude spéciale des visages. L'observation du pratiquant doit être dirigée sur les aspects et les traits des personnes avec lesquelles il entre en relations.

L'étude des visages vous apprendra vite à juger avec une justesse étonnante, le caractère des personnes; et, si vous étudiez la physiognomonie, dont quelques essais sont donnés dans ces chapitres, vous constaterez que la science de la signification des traits augmentera beaucoup l'intérêt et l'agrément de la tâche.

*Etude du caractère par l'examen du front.*

Le front est la partie supérieure du visage, depuis les sourcils jusqu'aux cheveux.

Chez les animaux, le front n'existe pas ou est à peine développé.

Si le front est large, s'il est élevé, l'homme aura toujours une physionomie intelligente.

Le front haut, large et perpendiculaire annonce une haute intelligence, un jugement sûr, une puissante force d'attention et une vive imagination. Exemples : Napoléon, Gall, Cuvier.

Le front étroit et fuyant en arrière, dénote une personne sans imagination, sans jugement, incapable de grandes actions et de hautes pensées.

Le front du poète et de l'artiste est large et bombé et est plus large en haut qu'en bas. Exemples : Rubens, Shakespeare.

Un front élevé et saillant indique un homme avide d'instruction, dont le jugement est sûr, qui aime à s'élever des faits particuliers aux hautes idées générales ; c'est aussi le front des philosophes. Exemples : Gall, Cicéron, Rousseau.

L'esprit satirique est caractérisé par deux petites bosses plus ou moins saillantes, à moins d'un pouce au-dessus des sourcils. Exemples : Boileau, Voltaire.

Les hommes portés à la science du calcul, les grands mathématiciens, les astronomes ont le front plus ou moins développé; mais ils se distinguent par la saillie des sourcils en dehors des tempes.

Un front élevé, presque droit jusqu'à la racine des cheveux et peu large dénote un homme de grande force de caractère. Ce front est ordinairement celui des guerriers et des magistrats célèbres.

L'homme superficiel et léger a généralement le front uni et sans rides; c'est la marque assurée d'un esprit peu profond.

Les rides horizontales et parallèles, si elles sont plus rapprochées des sourcils que de la racine des cheveux indiquent un esprit capable d'une attention concentrée et de réflexions sérieuses; si, au contraire, ces rides sont à la partie supérieure du front, c'est un signe de dédain et de fierté.

Les rides perpendiculaires qui se forment à la racine du nez, entre les sourcils annoncent une personne sérieuse et réfléchie, un penseur profond.

*Etude du caractère par l'examen des sourcils.*

Les sourcils ne fournissent que quelques signes relatifs aux facultés de l'esprit.

Chez les hommes doués de l'esprit de calcul chez les mathématiciens par exemple, les sourcils forment un angle très saillant en dehors et au-dessus de l'oeil.

On remarque chez les grands musiciens, vers le milieu du sourcil, un renflement très prononcé, mais qu'il faut avoir déjà remarqué sur plusieurs têtes pour ne pas le confondre avec d'autres saillies sans importance.

Des sourcils rapprochés et saillants indiquent ordinairement un esprit capable de profonde réflexion concentrée.

Chez les personnes peu intelligentes, les sourcils sont plats, écartés et très relevés au-dessus des yeux.

Les sourcils épais sont un signe de force, d'énergie, et de volonté, tandis que les sourcils à peine marqués et dégarnis, annoncent de la faiblesse, de la douceur et de la timidité.

Des sourcils étroits, mais bien arqués et peu mobiles annoncent un caractère tranquille ou ferme.

Des sourcils irréguliers et très mobiles appartiennent à un homme vif et sensible.

Généralement, les sourcils s'abaissent et se froncent sous une influence triste et haineuse; mais ils s'écartent et s'élèvent pour exprimer la bienveillance et la joie.

*Étude du caractère par l'examen des yeux.*

Les yeux donnent à la physionomie presque toute son expression.

Sans les yeux, le visage n'exprime rien de précis.

Dans les yeux, l'âme de l'homme paraît tout entière; on les nomme avec raison les miroirs les plus fidèles de l'âme.

L'absence du regard dans l'aveugle lui donne un aspect particulier et tout à fait disgracieux.

Les personnes qui ont les yeux petits et enfoncés voient et observent à la dérobé et sont plus aptes à dissimuler et à feindre.

Des yeux grands et limpides, au contraire, laissent voir tout ce qui se passe dans l'âme.

L'hypocrite, le dissimulé, tous ceux qui ont quelques intérêts à ne pas mettre leur conscience à découvert, ont bien soin de ne pas regarder en face ceux qui les interrogent.

On rapporte qu'en Chine, les juges ne cherchent la vérité que dans les seuls regards de l'accusé: il est bien difficile que le criminel n'y laisse pas voir son trouble, ses hésitations et ses remords.

Des paupières épaissies et toujours à demi fermées annoncent un esprit paresseux et lent.

Des yeux très ouverts, laissant voir le blanc autour de la prunelle indique en général un esprit bizarre, original et dans quelques cas, un commencement de folie. C'est aussi quelquefois l'effet d'une maigreur extrême.

Des yeux larges et fendus en amande sont une indice de douceur et de sensibilité.

Les personnes qui ont, au contraire, de petits yeux ronds sont assez souvent remarquables par leur finesse, et souvent même par une méchanceté satirique.

Chez les personnes douces, timides, spirituelles et fines, les yeux sont ordinairement d'une couleur claire.

Un oeil noir ou brun annonce plus de force et de courage, plus d'énergie de vivacité, plus de génie.

Le signe physiologique le plus important; c'est l'expression des yeux, le regard.

L'homme intelligent et spirituel a le regard brillant et vif; un tel homme peut avoir un regard habituellement distrait et incertain, un oeil peu expressif; mais si on lui parle d'un sujet capable de remuer son coeur, alors son regard brille et s'anime, son oeil pétille du même feu dont son âme est embrasée.

L'oeil d'un homme de peu d'intelligence garde toujours à peu près la même expression; il est terne et peu mobile.

L'oeil, pour être expressif, doit être mobile;

mais une mobilité excessive annonce un esprit inquiet, bizarre, ou même dérangé ou malade.

Des yeux qui, à chaque instant changent d'expression, appartiennent à des personnes très susceptibles, ou douées d'une vive imagination.

Les yeux sont, de toutes les parties de la physionomie, celle dont le caractère varie le plus et avec le plus de rapidité; la moindre émotion les fait changer; cependant, ils conservent, au milieu de toutes ces variations, le caractère particulier de chaque individu.

*Étude du caractère par l'examen du nez*

La partie inférieure du visage est aussi imprégnée de traits caractéristiques quoique le degré d'intelligence y soit moins visible que dans la partie supérieure; elle sert d'interprète aux besoins des organes plutôt qu'aux dispositions morales.

Les hommes qui ont le nez long et saillant, se distinguent ordinairement par un esprit supérieur, par un grand courage, ou bien par quelque faculté ou vertu éminente. Exemple: Napoléon, Condé, Louis XIV, Cuvier.

On se tromperait si on supposait un esprit supérieur chez tous les hommes dont le nez est volumineux.

Les femmes ont le nez plus petit que les hommes; celles qui portent un grand nez aquilin, se distinguent toujours par des qualités plus viriles et un caractère plus énergique.

Les narines se dilatent et se relèvent sous l'influence de la gaieté.

Le courage et l'orgueil gonflent aussi les narines.

L'artiste qui créa la tête céleste de l'Apollon pythien, n'a pas omis ce trait d'orgueil, dans le dieu qui sort victorieux d'un long combat.

*Étude du caractère par l'examen de la bouche.*

La bouche est une des parties les plus mobiles de la face : c'est le siège du sourire, cette affection légère et si expressive de la physionomie.

Sa forme, son état et la disposition des lèvres peuvent fournir au physionomiste quelques renseignements utiles.

Des lèvres étroites et pincées peuvent appartenir à un homme d'esprit, mais rarement à un homme vraiment bon ; c'est un signe de finesse, de ruse et quelquefois de méchanceté.

De grosses lèvres, toujours écartées, donnent à la bouche un aspect contraire, et l'on observe presque toujours la même opposition dans le caractère.

On ne trouvera pas un homme fin et rusé, un esprit habile et fécond, parmi ceux qui restent ainsi toujours la bouche béante.

Des lèvres pleines, fraîches et vermeilles annoncent de la jeunesse et de la beauté.—Une bouche fanée et des lèvres flétries inspirent l'indifférence.

Les personnes dont la lèvre supérieure est grosse et tuméfiée annoncent un caractère timide et sans énergie.

La lèvre inférieure étant plus avancée que la lèvre supérieure est un indice de dédain, et de fierté, le sentiment intime de la force et de la supériorité.

Si cette lèvre est plus portée en avant et presque pendante, c'est un signe de faiblesse et d'insouciance.

Le sourire est l'expression la plus fine de la physionomie; il n'appartient qu'à l'homme civilisé. L'homme grossier et borné rit beaucoup, il rit même sans motif, mais il ne sait pas sourire. L'homme spirituel rit peu et sans bruit, et toujours à propos, avec retenue et discrétion.

Celui qui ne rit jamais est un homme insensible ou méchant. Celui qui a toujours le sourire sur les lèvres est un homme faible, complaisant ou trompeur.

Le vrai sourire qui est d'accord avec la pensée, n'appartient qu'aux hommes capables de réflexion et dont l'esprit a été longtemps cultivé.

*Du menton.*

L'homme est le seul être qui ait un véritable menton. Les nègres l'ont moins saillant que les hommes des autres races.

Un menton un peu avancé et une bouche rentrante donnent de la noblesse à la physionomie; les artistes grecs avaient bien fait cette observation; les têtes de leurs dieux offrent toutes cette disposition favorable de la bouche et du menton. — Un menton plus avancé que la bouche est un signe de force et d'énergie.

### *Ensemble de la face*

Un visage plein et bon à voir, un teint frais et coloré annonce un homme peu fait pour des réflexions sérieuses, incapable de grandes choses, mais susceptible de bonnes actions.

Une face ovale et allongée, des joues creuses, un teint pâle ou brun sont des marques qui se rencontrent le plus souvent chez des hommes spirituels et fins.

De grands traits, un visage sillonné de profondes empreintes annoncent l'existence d'un caractère bien prononcé et, ordinairement un esprit supérieur.

Un vaste crâne et une petite face donne un air spirituel et fin ; une pareille tête est presque toujours le partage d'un savant distingué.

Un petit crâne et une grosse face donne à la physionomie un aspect tout contraire ; cela apparaît chez les hommes qui font plutôt usage de leurs forces corporelles que des facultés de l'esprit.

Un visage impassible et muet appartient à un idiot ou à un homme d'un esprit très supérieur ; mais chez le premier, rien ne peut donner le mouvement et la vie aux fibres molles et apathiques de

la face.—L'immobilité du visage chez les hommes doués de facultés éminentes prouve qu'ils sont maîtres de leurs moindres mouvements, et qu'ils ne laissent lire sur leur visage que ce qu'ils veulent qu'on y aperçoive.

On reconnaît les hommes faibles, esprits superficiels et caractères légers à l'extrême mobilité des traits de la face; ils ne peuvent rien cacher de ce qu'ils éprouvent.

L'homme profond parle peu, tandis que l'homme superficiel parle sans relâche; l'un réfléchit avant d'agir, l'autre agit avant de penser; celui-ci laisse parler continuellement son visage comme ses lèvres, tandis que celui-là sait également leur imposer silence à propos.

Nous avons donné à nos élèves dans ce chapitre ce qu'il y a de positif dans l'art du physionomiste.

Nous avons voulu démontrer que les facultés de l'esprit laissent sur le visage des traces perceptibles et assez faciles à reconnaître.

Mais il ne faut pas se flatter d'y pouvoir toujours trouver sans erreur l'indice de toutes les qualités morales.

## DICTIONNAIRE

Nos élèves trouveront dans ce petit dictionnaire, une brève définition de tous les mots employés dans ce premier volume de notre Cours et qui pourraient sembler équivoques ou rester incompris par un grand nombre de nos jeunes élèves; ce qui serait regrettable et propre à faire perdre à l'étudiant le fruit de ses travaux et l'intérêt dans ses études; par conséquent, afin de remédier à cette appréhension, l'élève ne devra pas rester dans l'incertitude sur la signification de certains mots ou termes techniques qu'il rencontrera dans ses livres, mais il s'en rapportera immédiatement à ce dictionnaire afin d'y puiser les renseignements qui y sont donnés.

---

### A

- Abnégation*, — Renoncement  
*Abstrait*, — Difficile à comprendre  
*Acception*, — Sens dans lequel un mot est employé  
*Accrue*, — Augmentation  
*Acoustique*, — Qui a rapport aux sons  
*Actif*, *Active*, — Laborieux, vif  
*Adéquat*, — Synonyme, compréhension égale

- Affectation*, — Manière de parler qui n'est pas naturelle. Style exagéré, non naturel
- Affermir*, — Rendre ferme, stable
- Alège*, — Sans affectation, sans poids ou fardeau
- Algèbre*, — Science du calcul des grandeurs représentées par lettres
- Allié*, — Parent par alliance
- Altruiste, me.* — Sentiment opposé à l'égoïsme
- Amphithéâtre*, — Partie d'un théâtre en face de la scène, vaste enceinte ronde ou ovale avec gradins
- Amplification*, — Exagération, agrandissement
- Ancrer*, — Action de jeter l'ancre qui doit fixer et retenir un navire, l'attention
- Anecdote*, — Petit fait peu connu
- Antipathie*, — Aversion, répugnance
- Aplanir*, — Rendre uni, faire disparaître les difficultés
- Appréhension*, — Crainte, peur
- Apte*, — Qui a de l'aptitude
- Aptitude*, — Dispositions naturelles
- Argument*, — Preuve, raisonnement
- Armure*, — Habit de fer protégeant le corps
- Arqué*, — Courbé en arc
- Artère*, — Voie de communication, avenue
- Articulation*, — Prononciation
- Artifice*, — Déguisement, fraude
- Artisan*, — Homme de métier
- Assertion*, — Affirmation, proposition qu'on soutient vraie

- Assidu, Assiduité*, — Exactitude, continuité  
*Assimiler*, — Rendre semblable  
*Assumer*, — Prendre sur soi une responsabilité  
*Astreindre*, — Soumettre, assujettir  
*Atonie*, — Faiblesse, manque de forces  
*Atrophie*, — Amaigrissement excessif  
*Attitude*, — Façon de se présenter, posture  
*Audace*, — Hardiesse excessive  
*Auditeur*, — Celui qui écoute un discours  
*Auditif, Auditive*, — Qui concerne l'ouïe  
*Austère*, — Sévère, rigoureux  
*Auto-hypnotisme*, — Influence sur soi-même par  
l'application de sa propre volonté  
*Automatisme*, — Caractère de ce qui est automa-  
tique  
*Auto-suggestion*, — Suggestions données à soi-  
même  
*Avéré*, — Vérifié, démontré comme vrai  
*Avide*, — Cupide, désirer avec ardeur

## B

- Bagatelle*, — Chose de peu de prix et peu néces-  
saire  
*Balbutier*, — Parler avec hésitation, imparfaite-  
ment  
*Bannir*, — Chasser  
*Béant*, — Entr'ouvert  
*Belliqueux*, — Guerrier, martial

- Bibliographique*, — Qui a rapport à la connaissance des livres  
*Biographie*, — Vie d'un personnage  
*Brandir*, — Agiter de sa main  
*Brève*, — Court, de peu de durée

## C

- Capital*, — Essentiel, qui a le plus d'importance  
*Capter*, — Obtenir par insinuation  
*Caractériser*, — Déterminer avec précision  
*Censurer*, — Critiquer, blâmer  
*Cérébral*, — Qui appartient au cerveau  
*Chaos*, — Confusion, désordre  
*Châtier*, — Polir, rendre pur  
*Chimérique*, — Qui vient d'idées fausses, imaginations vaines  
*Chronologie*, — Étude des dates et temps historiques  
*Clarté*, — Netteté du langage  
*Clinquant*, — éclat trompeur  
*Cliquetant*, — Faire du bruit  
*Cohue*, — Assemblée confuse et tumultueuse  
*Combler*, — Satisfaire, accabler, remédier  
*Commentaire*, — Remarque, interprétation maligne  
*Commissure*, — Point de jonction  
*Compréhension*, — Faculté de comprendre  
*Concentration*, — Forcer la volonté vers un seul point

- Concision*, — Qualité du style concis, court  
*Conclusion*, — Conséquence d'un argument, déduction  
*Concréter*, — Épais, condensé  
*Confinant*, — reléguant, limitant  
*Confirmer*, — Donner une preuve, sanctionner  
*Confus*, — Brouillé, obscur  
*Confusion*, — Désordre, action de prendre une chose pour une autre  
*Conjurer*, — Prier avec instance, exorciser  
*Conscient*, — Qui a notion d'une chose  
*Contemporains*, — Qui est du même temps  
*Continuité*, — Liaison non interrompue d'un sujet  
*Contorsion*, — Grimace, attitude forcée, tension des muscles  
*Côtoyer*, — Passer le long de . . . . .  
*Contraindre*, — Forcer  
*Contradiction*, — Action de contredire  
*Contraste*, — Opposition d'effets  
*Contrôlé*, — Action d'être contrôlé, pouvoir sur quelqu'un  
*Conviction*, — Preuve évidente, certitude raisonnée  
*Copieux*, — Abondant, riche  
*Cumulatif*, — Qui se produit par accumulation

## D

- Débiter*, — Réciter, déclamer  
*Débuter*, — Commencer, entrer

- Décousu*, — Qui n'a pas de liaison  
*Décupler*, — Rendre dix fois plus grand  
*Défaillance*, — Affaiblissement  
*Dégénérer*, — Changer de nature  
*Délire*, — Enthousiasme, égarement de l'esprit  
*Démoraliser*, — Désorienter, décourager  
*Dénuier*, — Priver des choses nécessaires, dépourvoir  
*Déployer*, — développer, ouvrir  
*Dépréciation*, — Diminution, de mérite sur la valeur d'une chose ou de quelqu'un  
*Dérogatoire*, — Qui manque à sa dignité  
*Désarroi*, — Confusion, désordre  
*Désordonné*, — Dérégulé, sans frein  
*Détermination*, — Résolution prise après réflexion  
*Dévolu*, — Échu par droit  
*Diapason*, — Étendue de la voix  
*Diffusion*, — Propagation, répandre  
*Digression*, — S'écarter de son chemin  
*Dilater*, — Étendre, augmenter le volume des corps  
*Discoureur*, — Qui fait un discours, parleur  
*Dissertation*, — Traité de questions scientifiques ou historiques  
*Dissimuler*, — Cacher  
*Diverger*, — S'écarter  
*Diversion*, — Changement de sujet, action par laquelle on détourne

## E

- Échec*, — Insuccès, non-réussite  
*Écllosion*, — Action d'éclore, production, manifestation  
*Écueil*, — Rocher à fleur d'eau, chose dangereuse pour l'honneur ou la réputation  
*Efracction*, — Fracture, pénétrer avec force  
*Élémentaire*, — Qui constitue les éléments  
*Élite*, — Ce qu'il y a de meilleur  
*Élocution*, — Manière dont on s'exprime  
*Éloquence*, — L'art de bien dire, de persuader  
*Éluder*, — Éviter avec adresse  
*Émission*, — Action d'émettre, d'exprimer  
*Enceinte*, — Salle, espace clos  
*Enclin*, — Porté naturellement  
*Enclore*, Renfermer  
*Enoncer*, — Exprimer par paroles  
*Enrégistrer*, — Porter sur un registre, transcrire  
*Entrepôt*, — Lieu où l'on met des marchandises, des idées (partie de l'esprit)  
*Éphémère*, — De courte durée  
*Équivoque*, — Qui a double sens  
*Erroné*, — Qui contient des erreurs  
*Esquisser*, — Faire le premier trait rapide d'un ouvrage, d'un dessin  
*Essor*, — Élan, progrès  
*Éventualité*, — Qui dépend d'un événement incertain  
*Évolution*, — Mouvements, manoeuvres

- Évoquer*, — Appeler, faire apparaître  
*Excéder*, — Outrepasser, aller au delà  
*Exhortation*, — Discours excitant au bien  
*Exiguë*, — Très petit, modique  
*Exorciser*, — Chasser par des prières ou conjurations  
*Exorde*, — Première partie d'un discours  
*Explicitement*, — En termes clairs et formels  
*Exubérance*, — Surabondance

## F

- Facteur*, — Celui qui fait,—Chacun des unités servant à former un produit  
*Faculté*, — Disposition, — Puissance physique ou morale  
*Fastidieuse*, — Qui cause de l'ennui  
*Feindre*, — Hésiter, — Se servir d'une apparence fausse pour tromper  
*Feintes*, — Artifice, hésitation  
*Fixation*, — Action de fixer  
*Fixité*, — État des choses qui ne varient point  
*Fougueux*, — Qui agit avec ardeur et impétuosité  
*Fugace*, — Qui disparaît aussitôt après s'être montré.  
*Fugitif*, — Qui fuit  
*Fruste*, — Se dit d'une chose défectueuse, effacée par le temps  
*Fuyant*, — Front fuyant,—front dont l'extrémité supérieure tend vers la nuque

*Fuyard*, — Qui s'enfuit, se sauve

## G

*Galère*, — Ancien navire de guerre

*Géométrie*, — Science qui a pour objet l'étendue

*Greffer*, — Couper une branche d'un arbre pour  
le enter sur un autre arbre

*Grotesque*, — De nature bizarre et ridicule

## H

*Hanter*, — Fréquenter, visiter souvent

*Hantise*, — Action de hanter

*Harangue*, — Discours

*Harassé*, — Lassé, excessivement fatigué

*Historien*, — Qui écrit l'histoire

*Horizontal*, — Parallèle à l'horizon

*Hospitalité*, — Libéralité exercée en recevant  
quelqu'un

*Hypnotisme*, — Sommeil amené à l'aide de cer-  
tains procédés

## I

*Identique*, — Qui est compris sous la même idée

*Illettré*, — Ignorant en littérature

*Impassible*, — Insensible

*Imperceptible*, — Qui ne peut être aperçu

*Impérieux*, — Qui commande avec orgueil

- Imperturbable*, — Que rien ne peut troubler é-  
mouvoir
- Impliquer*, — Engager, envelopper
- Imprécise*, — Qui n'est pas clair et précis
- Imprégné*, — Imbu, rempli, pénétré
- Improviser*, — Faire sur le champ un discours,  
des vers etc.
- Impulsif*, — Qui se donne à une certaine exci-  
tation, encouragement
- Impulsion*, — Mouvement donné par le choc d'un  
corps solide, penchant
- Inattention*, — Défaut d'attention
- Inciter*, — Pousser, encourager
- Incompatible*, — Antipathie, impossibilité légale  
d'exercer à la fois certaines fonctions
- Inculte*, — Qui n'est pas cultivé
- Indélébile*, — Qui ne s'efface pas
- Indéniable*, — Qui ne peut être dénié
- Indice*, — Signe apparent et probable
- Indigence*, — Grande pauvreté
- Induire*, — Mettre, porter
- Inertie*, — Manque d'activité, d'énergie
- Inexistant*, — Qui n'existe pas
- Inexpert*, — Qui n'a pas l'expérience, inapte
- Inhérent*, — Qui par sa nature est joint à un sujet
- Insomnie*, — Privation de sommeil
- Insouciance*, — Action de ne se soucier de rien
- Intellect*, — Intelligence, entendement
- Intense*, — Grand, vif

- Intonation*, — Ton qu'on prend en parlant, en lisant
- Intrigue*, — Pratique secrète qu'on emploie pour faire réussir ou manquer une affaire
- Intuition*, — Connaissance immédiate des vérités saisie sans raisonnement
- Inverse*, — Rensversé, opposé à la direction ordinaire des choses.
- Invocation*, — Prière, demande
- Ironie*, — Raillerie
- Irritant*, — Qui irrite, choque

## J

- Judicieux*, — Qui a le jugement bon, qui annonce du jugement

## L

- Lacune*, — Manque d'une chose utile quelconque
- Latent*, — Caché
- Lettré*, — Qui a du savoir
- Libation*, — Action de boire beaucoup de liqueurs
- Limpide*, — Clair, transparent
- Littéralement*, — A la lettre
- Lucide*, — Clair, lumineux
- Lucidité*, — Qualité de ce qui est lucide
- Lyrisme*, — Enthousiasme lyrique — genre de poésie le plus élevé de tous

## M

- Magnétisme*, — Influence exercée sur un homme au moyen de passes  
*Mathématique*, — Science qui a rapport aux calculs  
*Maussaderie*, — Manières désagréables  
*Médiocre*, — Qui est entre le grand et le petit, au milieu, de peu de capacités  
*Mental*, — Qui se fait par l'esprit  
*Mataphysique*, — Science qui traite des causes premières, des êtres spirituels  
*Migraine*, — Douleur qui n'affecte qu'un côté de la tête  
*Migrateur*, — Qui passe d'un pays à un autre pour s'y établir  
*Mimique*, — Art d'imiter par le geste  
*Minutieuse*, — Qui s'attache aux petits détails  
*Monomanie*, — Obsession d'une idée absorbant toutes les facultés de l'intelligence  
*Monotonie*, — Uniformité ennuyeuse dans le ton de la voix ou du style  
*Moraliste*, -- Auteur qui écrit sur les moeurs  
*Motrice*, — Qui produit un mouvement  
*Mutisme*, — État de celui qui est muet, silence obstiné

## N

- Nausée*, — Envie de vomir, dégoût

- Négation*, — Action de nier  
*Nervosité*, — Qui appartient aux nerfs  
*Neutre*, — Ni l'un ni l'autre, — qui ne prend point partie  
*Novice*, — Commençant

## O

- Objective*, — Ce qui est en dehors du sujet, pensant ou observant  
*Obsédante*, — Tourmentante, être assidu auprès de quelqu'un  
*Observation*, — Étude remarquable faite sur une chose  
*Obvier*, — Prendre les mesures nécessaires pour empêcher un mal  
*Oiseuse*, — Inutile  
*Opulence*, — Grande richesse  
*Opprimé*, — Accablé par violence, par abus  
*Opiniâtre*, — Trop fortement attaché à son opinion  
*Opium*, — Suc de pavot qui a une propriété d'endormir  
*Ovale*, — Forme allongée, comme l'oeuf  
*Oral*, — De bouche  
*Outré*, — Au delà  
*Ouïe*, — Sens percevant les sons, l'oreille  
*Ourdir*, — Tramer

## P

- Parallèle*, — Deux lignes également distantes l'une de l'autre
- Parasite*, — Mots parasites — surabondants, superflus
- Passes*, — Agitation des mains en montant ou descendant
- Passif*, — Qui n'agit point
- Pathétique*, — Qui émeut
- Pénurie*, — Extrême disette, pauvreté
- Perception*, — Action d'apercevoir par l'esprit des sens
- Période*, Membre, partie d'une phrase
- Péroraison*, — Dernière partie d'un discours
- Perpendiculaire*, — Qui rencontre une ligne à angle droit
- Pessimisme*, — Opinion de ceux qui pensent que tout va mal
- Perspicace*, — Pénétration d'esprit
- Persuasive*, — Qui a le pouvoir de persuader
- Philosophie*, — Connaissance des choses physiques, morales ou intellectuelles
- Physiognomonie*, — Art de connaître les hommes par leur physionomie
- Physionomiste*, — Qui se connaît en physionomie
- Physique*, — Science qui a pour objet la propriété des corps
- Phraséologie*, — Discours où s'étale des grands mots vides de sens

- Plénitude*, — Totalité, abondance excessive
- Poème*, — Ouvrage en vers d'une certaine étendue
- Pompeux*, — Avec appareil somptueux, magnifique
- Ponctuer*, — Accentuer
- Préalable*, — Qui doit être fait d'abord, avant tout
- Précoce*, — Formé avant l'âge
- Préconception*, — Conception d'une chose avant tout raisonnement ou observation
- Prédécesseur*, — Celui qui a précédé quelqu'un
- Préjudice*, — Tort, dommage
- Prémunir*, — Se précautionner contre
- Prépondérant*, — Qui a plus de poids qu'un autre
- Prestige*, — Illusion opérée par artifice, — influence sur les esprits.
- Probe*, — Qui observe rigoureusement ses devoirs de la morale et justice
- Prodiguer*, — Dissiper, donner à profusion
- Profusion*, — Excès de libéralité
- Prolixe*, — Diffus, trop long
- Prolixité*, — Longueur fatigante du discours
- Provoquer*, — Inciter, exciter, produire, occasionner
- Psychologie*, — Partie de la philosophie qui traite des facultés de l'âme
- Psychologue*, — Qui s'occupe de psychologie,
- Puérilité*, — Frivole, qui appartient à l'enfance

## R

- Rationnel*, — Conforme à la raison  
*Ravir*, — Enlever de force, charmer  
*Rebours*, — A contresens, de reculons  
*Récit*, — Relation d'un fait  
*Région*, — Espace déterminé de la surface du corps et de certains organes  
*Redondantes*, — Avec superfluité de paroles  
*Réflexe*, — Qui se fait par réflexion ou sans qu'on en ait conscience  
*Réfractaire*, — Qui refuse de se soumettre, de se rendre  
*Remémoration*, — Acte de rappeler la mémoire à un événement  
*Rémunératif*, — Qui récompense  
*Rénovation*, — Renouvellement  
*Réprimander*, — Reprendre avec autorité  
*Rétrograder*, — Revenir en arrière, reculer  
*Rêvasser*, — Penser vaguement  
*Revendication*, — Réclamation d'une chose à laquelle on a droit  
*Réverbère*, — Lanterne pour éclairer les rues la nuit  
*Rhétorique*, — Art de bien parler  
*Rigide*, — Sévère, austère  
*Rythme*, — Cadence, mesure

## S

- Saccadé*, — Brusque, irrégulier  
*Sacerdoce*, — Dignité et fonction des ministres  
d'un culte  
*Saillant*, — Qui avance, qui sort en dehors  
*Sain*, — De bonne constitution  
*Salutaire*, — Utile pour conserver la santé, l'hon-  
neur, la vie  
*Satire*, — Discours piquant ou médisant  
*Satirique*, — Qui appartient à la satire  
*Serein*, — Clair, calme, doux, tranquille  
*Similaire*, — Égal, de même nature  
*Simplicité*, — Qualité de ce qui est simple  
*Sobriété*, — Retenue, modération de style  
*Sombrier*, — Enfoncer, couler, se perdre  
*Sonore*, — Qui renvoie bien les sons  
*Spasmodique*, — Avec contraction involontaire  
et convulsive des muscles  
*Spontané*, — Qui se fait volontairement  
*Stationnaire*, — Qui demeure au même point, sans  
remuer  
*Stérile*, — Qui ne produit rien, qui inspire peu  
*Stock*, — Quantité de marchandise ou de mots  
*Strophe*, — Stance, partie, paragraphe d'un poè-  
me etc.  
*Stupeur*, — Immobilité causée par une grande  
surprise  
*Stylé*, — Dressé, formé

- Subconscient*, — Qui n'a pas conscience complète de tous ses actes.
- Subjuguer*, — Soumettre par la force
- Sublime*, — Ce qu'il y a de plus élevé dans le style, les sentiments
- Subterfuge*, — Ruse, moyen de détourner pour se tirer d'embarras
- Subséquent*, — Qui vient après
- Superficiel*, — Léger, qui n'approfondit pas
- Suppléer*, — Fournir ce qui manque
- Suprématie*, — Supériorité
- Susceptible*, — Capable de recevoir, d'éprouver
- Susciter*, — Faire naître, provoquer
- Synonymes*, — Mots qui ont à peu près la même signification
- Synonymique*, — Qui appartient à la synonymie

## T

- Tangible*, — Que l'on peut toucher, comprendre
- Technique*, — Qui appartient en propre à un art ou une science
- Théorie*, — Partie spéculative d'une science
- Thèse*, — Proposition à discuter
- Tintement*, — Vibration prolongée du son d'une cloche
- Transcendante*, — Qui excelle en son genre, supériorité marquée
- Transition*, — Manière de passer d'un raisonnement à un autre

*Tressaillir*, — Éprouver une agitation vive et passagère.

*Tribun*, — Magistrat chargé de défendre les droits d'un peuple

*Trivialité* — Caractère de ce qui est bas, commun

*Tuméfier* — Causer une enflure, un gonflement

*Tumulte*, — Grand mouvement avec bruit, agitation

## U

*Ultérieur*, — Qui arrive après

*Universel*, — Qui s'étend à tout, qui comprend tout, (science universelle)

## V

*Vacillant*, — Chanceler, être irrésolu

*Véhémentement*, — Très fort, ardemment

*Verbal*, *Verbaux*, — Qui n'est fait que de vive voix

*Verbiage*, — Abondance de paroles inutiles

*Véridique*, — Qui dit la vérité

*Verset*, — Section de la Bible, partie, paragraphe d'un poème

*Vexation*, — Action de tourmenter, fâcher

*Vigilant*, — Qui a une attention vive

*Viril*, — Avec les qualités d'un homme, ferme courageux

*Visuel*, — De la vue

*Vital*, — Qui appartient, qui sert à la vie

*Vivace*, — Qui possède des principes de vie

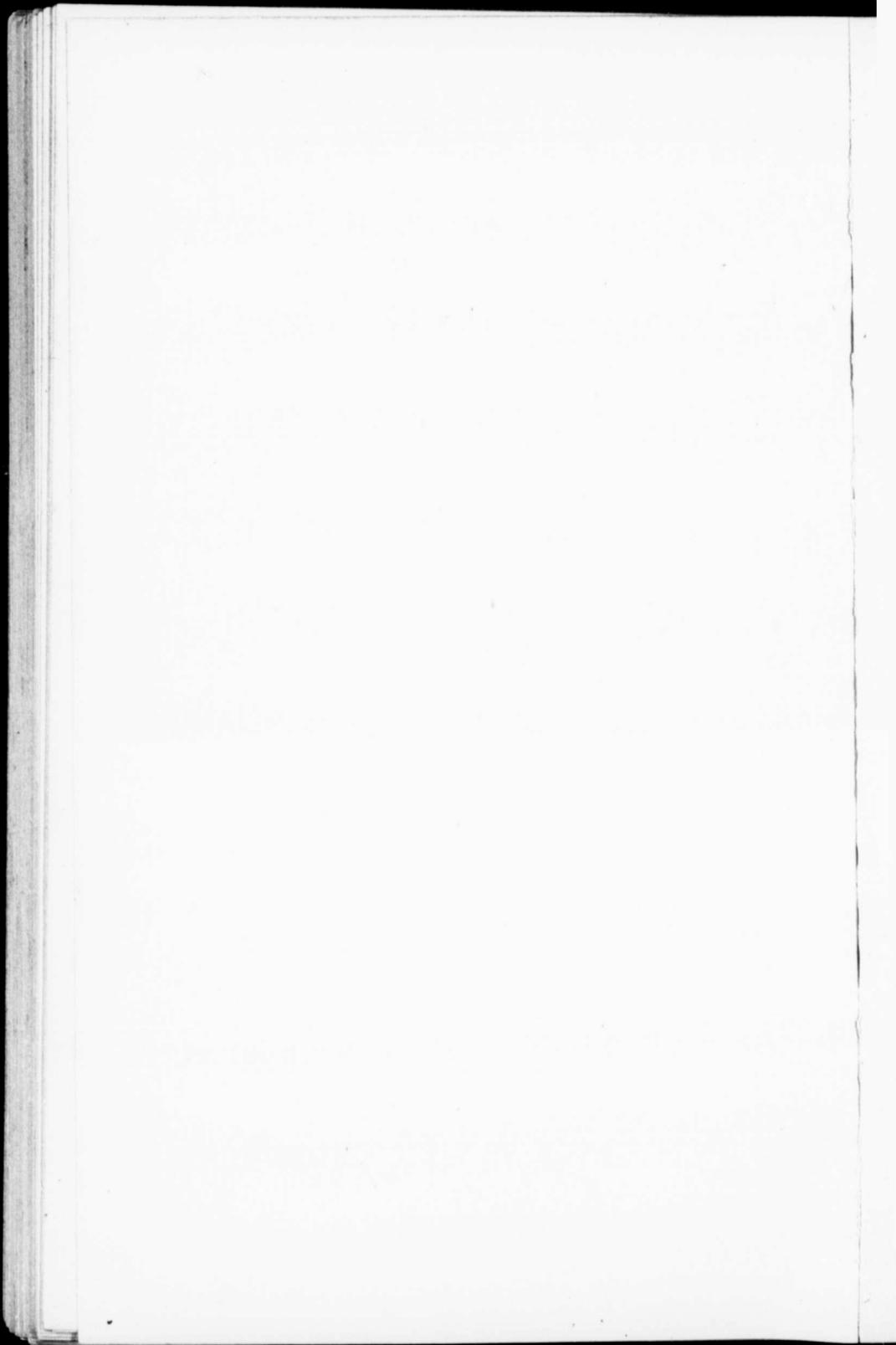
*Vocable*, — Mot, nom

*Vocabulaire*, — Liste de mots d'une langue, d'une science

*Volitif*, — De la volonté

*Volition*, — Acte par lequel la volonté se détermine à faire quelque chose

*Volubilité*, — Articulation rapide



## Table des Matières

Introduction .....	7
A nos élèves .....	11
CONVERSATION ET DISCOURS .....	13
Avant-Propos .....	15
Comment acquérir l'art de la Parole .....	20
De l'éloquence .....	31
Le geste .....	38
Les mots et le langage .....	50
La Parole et l'Idée .....	55
La parole offensive et défensive .....	60
La voix de l'orateur .....	66
Richesse Verbale et opulence d'Esprit .....	66
Synonymes .....	70
Tableau synonymique .....	71
Exercices .....	95
CULTURE DE LA MEMOIRE .....	97
Education de la mémoire .....	99
L'Attention et la Concentration (leurs effets sur les aptitudes) .....	104
Réception des impressions .....	110
Observation visuelle et mémoire .....	115
Exercices de perception visuelle .....	119
Perception auditive et mémoire .....	122
Système cumulatif .....	126
Conclusion .....	131
POUVOIR DE LA VOLONTE .....	133
Préface .....	134
Attention spontanée ou reflexe. Observation active ou passive .....	138
Merveilleuses facultés latentes existant dans l'esprit de l'homme, et comment les mettre en pratique. Influence personnelle .....	143
Méthodes simples et faciles pour fortifier et développer la Volonté.....	148
Puissants pouvoirs latents existant dans tous les esprits .....	153
PSYCHOLOGIE .....	163
Facultés de l'âme .....	164
Etude sur la nature humaine .....	166
L'Art du physionomiste .....	166
Etude du caractère par l'examen du front .....	167
Etude du caractère par l'examen des sourcils .....	169
Etude du caractère par l'examen des yeux .....	171
Etude du caractère par l'examen du nez .....	174
Etude du caractère par l'examen de la bouche .....	175
Etude du caractère par l'examen du menton .....	177
Ensemble de la face .....	178
Dictionnaire .....	180