

Claude de Chabaliér

16^e R

182.23

(14)

L'harmonisation de vos désirs



Équilibrez vos pulsions instinctives :
vous découvrirez le bonheur de vivre.

éditions dangles



collection "Psycho-soma"

ALTERNATIVE BARRIERS TO THE MIDDLE EAST

The Middle East has long been a region of strategic importance to the United States. The oil resources of the region are vital to the American economy, and the political stability of the area is essential to the security of the United States. The Middle East is also a region of great cultural and religious diversity, and the United States has a special interest in promoting peace and stability in the region.

The United States has a long history of involvement in the Middle East. From the early days of the American Revolution, the United States has been a major power in the region. The United States has provided military and economic aid to the region, and has been a leading voice in the United Nations and other international organizations. The United States has also been a major force in the development of the Middle East, and has played a key role in the establishment of the State of Israel.

The Middle East is a region of great strategic importance to the United States. The oil resources of the region are vital to the American economy, and the political stability of the area is essential to the security of the United States. The Middle East is also a region of great cultural and religious diversity, and the United States has a special interest in promoting peace and stability in the region.

5
H
9229

AUTRES OUVRAGES DANS LA MÊME COLLECTION

- Claude de Chabaliér : **L'Harmonisation de vos désirs.**
- Dr André Passebecq : **Votre santé par la diététique et l'alimentation saine.**
- Dr André Passebecq : **L'Enfant. Guide pratique pour les parents et éducateurs.**
- Dr André Passebecq : **Psychothérapie par les méthodes naturelles.**
- Dr André Passebecq : **Qui ? Découvrez qui vous êtes et qui sont réellement les autres par la grapho-morphopsychologie.**
- Marcel Rouet : **Relaxation psychosomatique.**
- Marcel Rouet : **Maigrir et vaincre la cellulite par la détente nerveuse.**
- Marcel Rouet : **Chassez la fatigue en retrouvant la forme !**
- Marcel Rouet : **La Maîtrise de votre subconscient.**
- Dr André de Sambucy : **Traité pratique de Massage vertébral familial.**
- Alain Saury : **Régénération par le jeûne.**
- Yvonne Sendowski : **Gymnastique douce.**
- Pr Robert Tocquet : **La Biodynamique du Cerveau.**
- Pr Robert Tocquet : **Votre mémoire : comment l'acquérir, la développer et la conserver.**

DL-52-011282-01838

CLAUDE DE CARRALIER

L'harmonisation de vos désirs

Équilibrez vos pulsions et maîtrisez
vous découvrirez le bonheur de vivre



collection "Psycho-soma"

(le corps et l'esprit)

364

260R

88223

(14)

DL-29-01-1985-01836

AUTRES OUVRAGES DANS LA MÊME COLLECTION

Chèque de Chabrier : L'Harmonisation de nos idées
 Dr André Fournberg : Votre santé est le résultat de l'usage que vous faites de votre corps.
 Dr André Fournberg : L'Énergie. Cette pratique pour les jeunes et les adultes.
 Dr André Fournberg : Psychologie par les méthodes nouvelles.
 Dr André Fournberg : Qui ? De quoi ? Pourquoi ? Comment ?
L'Harmonisation de nos idées
 Dr André Fournberg : L'Harmonisation de nos idées par la pensée. Le corps est le résultat de l'usage que vous faites de votre corps.
 Dr André Fournberg : La Méthode de votre santé.
 Dr André Fournberg : L'Énergie. Cette pratique pour les jeunes et les adultes.
 Dr André Fournberg : Psychologie par les méthodes nouvelles.
 Dr André Fournberg : Qui ? De quoi ? Pourquoi ? Comment ?
 Dr André Fournberg : L'Harmonisation de nos idées par la pensée. Le corps est le résultat de l'usage que vous faites de votre corps.



collection "Psycho-soma"

le corps et l'esprit

Claude de CHABALIER

L'harmonisation de vos désirs

**Équilibrez vos pulsions instinctives :
vous découvrirez le bonheur de vivre**



Editions DANGLES

18, rue Lavoisier

45800 ST JEAN DE BRAYE

L'AUTEUR :



Né en 1926, Claude de Chaballier a été 15 ans journaliste international. Pour l'Agence France-Presse, il fut le plus jeune reporter de la guerre de Corée, ce qui lui fit ouvrir les yeux sur un monde dur et impitoyable. Désireux d'étudier sur le terrain les motivations humaines, il devint ensuite assureur sur la vie et le resta pendant 15 autres années.

Passionné de langues étrangères, il est ancien élève des Langues orientales de Paris et de Vienne (Autriche). Il a traduit en français une dizaine de romans allemands avant de devenir lui-même écrivain sur le tard.

C'est en 1970 qu'il découvre la « Psychologie de la motivation » à travers un livre de Paul Diel acheté par hasard. Il comprit qu'il touchait là aux racines des motivations humaines les plus profondes ainsi qu'au mécanisme de leurs déformations de toujours. L'expérience qu'il vécut ensuite en explorant le monde des pulsions et du désir est relatée ici de manière vivante et pratique.

Il est père de quatre grands enfants et attache une importance particulière à la psychologie et aux problèmes de l'adolescence.

ISSN : 0397-4294

ISBN : 2-7033-0275-4

© Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye (France) - 1985

Tous droits de traduction, de reproduction
et d'adaptation réservés pour tous pays.



Avertissement

Ne vous y trompez pas, vous avez devant vous un livre dont le sujet est beaucoup plus original qu'il n'y paraît. Si beaucoup de gens, au cours de l'histoire, ont tenté de voir clair dans les sentiments humains, très peu ont réussi.

La *Psychologie de la motivation* de Paul Diel (1), parue dans l'immédiat après-guerre, aurait dû marquer la fin du XX^e siècle. Mais l'immense bouleversement du monde et le brouhaha guerrier du moment ne s'accordaient guère avec l'idée d'**introspection**, base du système thérapeutique de Paul Diel. Comment, dans ce tumulte, faire sentir la déformation permanente des désirs humains sous l'influence de la vanité ? Comment montrer que cette déformation est la racine même de la discorde fatale qui sépare les hommes depuis les premiers temps de l'humanité ?

A l'aube du XXI^e siècle, le moment nous a paru propice à une présentation nouvelle de la *Psychologie de la motivation*.

Vous n'avez cependant pas sous les yeux une « vulgarisation » pure et simple de l'ouvrage de ce grand philosophe français d'origine autrichienne. Sans l'œuvre de Paul Diel, le présent livre n'aurait certes jamais vu le jour. Mais au cours de nombreuses années de réflexion personnelle, j'ai été conduit à certains aménagements de cette vision de départ, aménagements dont je suis seul à revendiquer l'entière responsabilité.

Tel qu'il est, le livre que vous avez entre les mains devrait vous permettre deux choses. Vous pourrez d'abord tirer vos pre-

1. Paul Diel : *Psychologie de la motivation* (Payot, Paris).

nières conclusions, pratiques et personnelles, de l'idée de Paul Diel : celle de la **déformation de nos pulsions profondes sous l'influence de la vanité**. Vous pourrez ensuite, si vous le désirez, découvrir directement le texte même de la *Psychologie de la motivation* et des ouvrages qui ont suivi. Vous ferez alors beaucoup plus facilement connaissance avec une œuvre dont l'abord est réputé peu facile.

Enfin, n'en voulez pas à l'auteur de ce livre si, de temps à autre, il vous paraît simplifier à outrance. Nous abordons des phénomènes mal connus. Ce qui compte, ce n'est pas la description exacte du mécanisme cérébral de l'homme ; personne au monde, pas plus moi qu'un autre, n'est en état de procéder à une description exacte. En revanche, il est raisonnable d'essayer de dégager une image de ce fonctionnement **assez utilisable pour être appliquée immédiatement dans notre vie courante**.

L'essentiel dans le processus est, en effet, d'arriver à saisir la réalité dans un ou plusieurs de ses aspects directement utilisables par nous. Une connaissance, même imparfaite, d'aspects nouveaux de cette réalité nous permet, d'une part, d'accélérer le développement de notre personnalité, d'autre part, de vérifier le bien-fondé des points proposés à l'essai. Il s'agit ici de l'« hypothèse scientifique », procédé habituel en science expérimentale : à mesure que le modèle retenu s'avère correspondre jour après jour à la réalité, la probabilité augmente qu'il soit effectivement correct.

Vous verrez que la théorie de l'**harmonisation des désirs**, quand on l'applique à la vie de tous les jours, a des retombées caractéristiques positives pour l'individu. L'hypothèse scientifique est en marche.

Vous serez de ceux qui la vérifieront. Car, sur cet océan de désirs qu'est la vie, seuls surnagent ceux et celles qui disposent d'informations précises pour se repérer. Ceux-là seuls ont des chances d'atteindre les régions calmes de la vraie satisfaction, donc de la paix.

PREMIÈRE PARTIE

Le mécanisme de nos pulsions

« Combien vous le fond de vos idées ? Vous savez bien que non ; une grande partie de nos pensées sont inconscientes. Cela signifie que ces pensées, tout en étant conscientes, sont restées pratiquement inconscientes. Je dis « pratiquement » parce que nous en recevons néanmoins des retombées réflexes, tels que rougeur, agacement, furor, etc. »

En effet, ces pensées au fond de nous déclenchent des forces qui ne sont aucunement imaginaires. Ces forces nous « entraînent », nous font « soulever des montagnes », nous « occupent » de joie ou de chagrin. Nous pouvons, par leur action, être soit « tiraillé de nos sens » ou « hors de nous-même ». Nous pouvons aussi être « excité », « déchaîné », « étonné » ou « glacé ».

En outre, ces forces, bien réelles parfois, ont des effets si marqués, sont si mal connus de nous, qu'on y applique souvent des étiquettes, des images, des idées. Elles sont le produit de la machine humaine, valent exactement sans doute, mais que nous ne nous intéressons à aucun contact. Elles ne nous intéressent que dans la mesure où elles nous « entraînent » ou nous « occupent ». Elles nous « entraînent » ou nous « occupent » dans la mesure où elles nous « entraînent » ou nous « occupent ». Elles nous « entraînent » ou nous « occupent » dans la mesure où elles nous « entraînent » ou nous « occupent ».

ment, par conséquent, les personnes qui ont besoin de l'huile de Foie de Morue, ne doivent pas se laisser aller à acheter n'importe quelle huile de Foie de Morue, mais doivent acheter l'huile de Foie de Morue de la Pharmacie Parégorique, qui est la seule à avoir obtenu le prix de la médaille d'or à l'Exposition Universelle de 1889, et qui est la seule à avoir obtenu le prix de la médaille d'or à l'Exposition Universelle de 1904.

Enfin, nous tenons à dire que l'huile de Foie de Morue de la Pharmacie Parégorique est la seule à avoir obtenu le prix de la médaille d'or à l'Exposition Universelle de 1889, et qui est la seule à avoir obtenu le prix de la médaille d'or à l'Exposition Universelle de 1904. Elle est la seule à avoir obtenu le prix de la médaille d'or à l'Exposition Universelle de 1889, et qui est la seule à avoir obtenu le prix de la médaille d'or à l'Exposition Universelle de 1904.

Le but de ce prospectus est de servir à saisir la portée de ce produit en ce qui concerne ses aspects directs et indirects. Une connaissance, ne fût-elle que partielle, d'un produit, d'un médicament, de notre personnalité, d'autre part, de vérifier le bien-être des autres personnes à l'égard de l'« hypothèse scientifique », procédé habituel en science expérimentale, à savoir que le modèle obtenu s'applique à tous les jours. L'objectif, la probabilité suggère qu'il est effectivement correct.

Il est évident que la théorie de l'absorption des médicaments est une application de la loi de tout les jours, à des circonstances particulières. L'objectif de ce prospectus est de servir à saisir la portée de ce produit en ce qui concerne ses aspects directs et indirects.

Le but de ce prospectus est de servir à saisir la portée de ce produit en ce qui concerne ses aspects directs et indirects. Une connaissance, ne fût-elle que partielle, d'un produit, d'un médicament, de notre personnalité, d'autre part, de vérifier le bien-être des autres personnes à l'égard de l'« hypothèse scientifique », procédé habituel en science expérimentale, à savoir que le modèle obtenu s'applique à tous les jours.

CHAPITRE I

Nous sommes des nœuds de désir

1. Des forces puissantes nous animent

Connaissez-vous le fond de vous-même ? Vous savez bien que non : une grande partie de nos pensées sont inconscientes. Cela signifie que ces pensées-là, tout en existant réellement, nous restent pratiquement inconnues. Je dis « pratiquement » parce que nous en recevons néanmoins des témoignages indirects, tels que rougeur, agacement, fureur, etc.

En effet, ces pensées au fond de nous déchaînent des forces qui ne sont aucunement imaginaires. Ces forces nous « rongent », nous font « soulever des montagnes », nous « transportent » de joie ou de chagrin. Nous pouvons, par leur action, être mis « hors de nos gonds » ou « hors de nous-mêmes ». Nous pouvons aussi être « aux anges », « déchaînés », « renversés » ou « sciés ».

Pourtant, ces forces, bien réelles puisqu'elles ont des effets si marqués, sont très mal connues de nous. Elles s'appellent encore **désirs, sentiments, passions**. Elles sont le moteur de la machine humaine, moteur mystérieux sans doute, mais que nous aurions intérêt à mieux connaître. Ouvrez un dictionnaire et cherchez par exemple le mot « *sentiment* » ; vous serez édifié car le flou est total. Vous trouverez : « *État affectif dont les causes sont d'ordre intellectuel* », ou encore : « *Penchant bon ou mauvais* », mais rien de précis.

Pourtant, ces forces mystérieuses que sont nos désirs, nos sentiments et nos passions peuvent nous bouleverser ou nous apporter la paix ; cela dépend de ce qu'elles cherchent à nous faire faire et de la manière dont nous leur obéissons. Elles peuvent nous apporter le bonheur et la paix ou bien la désillusion et l'angoisse. Qui peut se vanter de connaître ces forces-là, qui l'animent cependant depuis sa tendre enfance ?

On dit : l'homme n'est pas, comme l'animal, mené par son instinct. Pourtant, ces forces qui nous animent sont les **pulsions instinctives**. Ensemble, elles constituent l'instinct et nous leur sommes soumis au même titre que tous les animaux. Au même titre, mais néanmoins avec une différence.

2. Un exemple

Faisons une expérience. Prenons un monsieur d'âge moyen et asseyons-le, par exemple, dans un jardin public. Notre monsieur se trouve assis sur sa chaise. Il fait beau. C'est l'été. Voici venir une jolie fille. Corsage blanc. Allure sportive. Elle va passer devant notre cobaye. Tenez, lecteur, plutôt que de décrire les sentiments du monsieur, prenez donc sa place, asseyez-vous vite. Notre beauté passe juste devant vous. Vous êtes seul. Elle est jolie. Qu'en pensez-vous, pour peu que vous ayez l'esprit libre, qu'il fasse beau (c'est le cas) et que vous vous laissiez rêver un peu ?

Je parie que vous vous dites : « *Qu'elle est belle ! J'aimerais lui parler !* » Et vous ajoutez peut-être : « *Mes mains se promènent déjà sur ses hanches !* »

Et je suis sûr que vous vous sentez déjà des ailes. Vous voilà saisi de l'intérieur et quelque chose vous pousse vers la silhouette fine qui déjà s'éloigne.

Pourtant, vous n'allez pas vous lever. Si vous étiez un chien, vous seriez déjà sur vos quatre pattes, en train de courir pour la rejoindre. Mais vous n'êtes pas un chien. L'instinct fonctionne, mais différemment. Il n'aboutit pas toujours à l'acte. Un contrôle existe chez vous, incorporé à l'instinct, et lié à un débat intime dont l'issue tranchera en dernier ressort. Vous avez « décidé » de

ne pas rechercher le contact avec l'apparition entrevue, contrairement à ce qu'aurait fait n'importe quel animal.

3. Nous disposons d'un contrôle

Il y a donc une différence importante entre la manière de réagir de l'homme et celle du chien. Avec l'homme, désormais, l'évolution a mis au point un cerveau capable d'un **contrôle de l'instinct**. Ce contrôle est essentiel. Vous venez de constater sa présence. En étiez-vous conscient avant d'ouvrir ce livre ? Et de même, êtes-vous conscient, à l'heure actuelle, que ce contrôle s'opère au cours d'un **véritable débat qui se livre au fond de vous-même ?**

Ce débat est une réalité qui vous concerne, qui est essentielle pour votre vie de tous les jours, pour votre vie tout court... Il a lieu en permanence, d'un bout à l'autre de la journée, entre les forces instinctives qui composent votre instinct vital.

4. Le débat intérieur permanent

Un débat ? Oui, un débat. Et si vous faites très attention, vous allez remarquer qu'au fond de vous-même, la discussion est ouverte en permanence, du matin au soir et parfois du soir au matin.

Quelle est donc cette voix que vous entendez, insinuante ou furieuse, plaintive ou claironnante, tremblante ou sûre d'elle-même ? C'est celle de vos pulsions les plus profondes qui, groupées en un faisceau d'apparence unifié, constituent votre instinct. En fait, elles se distinguent les unes des autres, bien qu'elles se mélangent souvent et correspondent chacune à un besoin essentiel de l'être humain. Toutes veulent votre **satisfaction**, c'est-à-dire, celle de vos besoins biologiques d'être vivant, d'être humain, plus précisément : satisfaction de l'estomac, du sexe, du cerveau, du corps tout entier.

Nous n'avons guère l'habitude de prêter l'oreille consciem-

ment aux pulsions instinctives que ces besoins déchaînent au fond de nous. Nous parlons plus tranquillement de « *ce que nous voulons* », de « *ce que nous aimons* ». Cela nous permet de dédramatiser car, au fond de nous, ces forces qui nous animent ont toujours tendance à n'en faire qu'à leur tête, à s'opposer les unes aux autres, bref à échapper au contrôle dont nous avons parlé. Ce sont des forces de vie, certes, mais leur puissance les fait redoutables.

Nous verrons dans ce livre que l'homme, contrairement à l'animal, se voit contraint de faire régner l'ordre entre elles, en les **harmonisant**, en les **coordonnant**. Il doit « *se mettre d'accord avec lui-même* ». Et cela, par nécessité car, pour la première fois dans l'évolution de la vie, l'instinct, avec l'homme, n'est plus automatisé. L'animal est commandé directement, l'homme ne l'est qu'indirectement, après filtrage des forces instinctives par contrôle du cerveau. L'unité n'est plus automatique ; à chacun de la réaliser.

5. La coordination des pulsions

Il semble que l'homme hésite encore, à notre époque, à regarder en face ces forces qui luttent au fond de lui. Sans trop savoir ni pourquoi ni comment, nous nous disons « *j'aime* », « *j'ai faim* », « *j'ai peur* », « *j'ai honte* »... nous nous faisons sans cesse mille autres réflexions sur les besoins qui nous poussent et leur satisfaction.

Malgré tout, nous sommes souvent dans l'incertitude sur ce que nous « devrions » faire. « *Est-ce bien ? Est-ce mal ? Ai-je le droit ? Est-ce répréhensible ? Suis-je égoïste ? Ma conduite est-elle normale ? etc.* »

Toutes ces questions recevront une réponse si vous apprenez à regarder en face les forces qui vous motivent, à les contrôler et à les coordonner de façon qu'elles puissent s'exercer en un faisceau unique, comme c'est le cas chez l'animal. L'animal se trouve automatiquement en accord avec lui-même. Chez l'homme, cet accord, dont dépend le confort de vivre, est atteint grâce à un processus de contrôle : **l'homme est obligé de se mettre « en accord avec lui-même » s'il veut être heureux.**

6. Voir au fond de nous

Je me souviens qu'autrefois, il m'arrivait, au matin, de m'éveiller sur un mauvais rêve indistinct : il y avait quelque chose que je ne comprenais pas. Je sentais en moi, à l'endroit du nombril, au creux de l'estomac, une espèce de nœud qui était là mais dont j'ignorais tout. A cette époque, je ne « voyais » pas du tout en moi. J'éprouvais des états d'âme qui m'étaient incompréhensibles.

En comparaison, maintenant, j'ai l'impression de savoir, de voir clair. Je n'ai plus jamais ce poids insondable au creux de moi-même. Je « vois », plus ou moins clair, certes, mais malgré tout, je vois.

Certains problèmes demeurent toujours posés, mais ils ont au moins le mérite d'être posés ; autrefois, ils ne l'étaient même pas. Je sais quels sont les problèmes résolus, ou encore posés, ou qui peuvent survenir. Je sais que certains ne se résoudreont jamais. Mais il s'agit alors de problèmes qui ne trouveront pas de solutions pour des raisons indépendantes de ma volonté. La vie ne m'en demandera pas compte. Je suis plus heureux qu'avant, je connais comme un début de paix et de bonheur.

Ce progrès, je le dois à un homme, un Français d'origine autrichienne. Un jour, j'entrai dans une librairie et achetai par hasard *Psychologie de la motivation* de Paul Diel (1). J'y découvrai toutes ces pulsions qui se battent au fond de moi. J'y trouvai, décrit avec précision, le débat intérieur permanent qui caractérise, parmi les animaux, la seule espèce humaine. Le grouillement des sentiments intimes, détaillé par Paul Diel, est un monde encore presque totalement inconnu. Sa compréhension claire sera vraisemblablement l'un des éléments essentiels du progrès humain dans les siècles à venir. Elle conduit, si l'on s'en approche, à un **accord profond de l'individu avec lui-même**. C'est cet « accord avec vous-même » que je vous souhaite, ami lecteur, amie lectrice. En le recherchant avec ténacité, vous rencontrerez en chemin le bonheur et la paix car cet accord profond est probablement le but de l'existence humaine. Puisse ce livre vous aider à le mieux rechercher.

1. Éditions Payot, Paris.

POINTS IMPORTANTS

1. Nous sommes mystérieusement conduits, du fond de nous-même, par les forces de l'instinct que nous connaissons très mal.
2. Cependant, nous ne sommes pas comme les animaux, inexorablement menés par ces forces instinctives sans possibilité de les contrôler : l'homme — et lui seul parmi les vivants — dispose d'un système de contrôle.
3. Le quadragénaire qui voit passer une jolie fille a des moyens et des raisons de ne pas l'aborder brutalement comme le ferait un animal pour l'autre sexe. Il a contrôlé son instinct.
4. Ce contrôle s'opère au cours du débat intérieur permanent qui est caractéristique de l'animal humain ; il nous permet de coordonner harmonieusement nos pulsions instinctives.
5. Cette harmonisation est obligatoire pour l'homme. Elle est rendue nécessaire par les multiples possibilités de satisfaction offertes par son intelligence.

La composition et l'impression
de cet ouvrage ont été réalisées

par l'Imprimerie CLERC
18200 SAINT-AMAND

pour le compte des ÉDITIONS DANGLES
18, rue Lavoisier - 45800 ST-JEAN-DE-BRAYE

Dépôt légal Éditeur n° 1050 - Imprimeur n° 3089

Achévé d'imprimer en Février 1985

Dans la même collection :

Marcel ROUET

RELAXATION PSYCHOSOMATIQUE **De la conscience du corps à la maîtrise du mental**

Format 15 x 21 ; 328 pages ; illustré.



Qu'est-ce que la relaxation ?

La RELAXATION est un bouclier particulièrement efficace contre nos conditions de vie épuisantes. Elle permet, par la maîtrise de l'esprit et du corps, d'éviter la tension intérieure qui « use les nerfs », et apporte d'innombrables bienfaits, tant sur le plan physique que psychique.

Il ne faut pas confondre le repos et le sommeil avec la Relaxation.

« SE RELAXER, C'EST PLACER QUASI-INSTANTANÉMENT SON CORPS ET SON ESPRIT DANS UN ÉTAT DE PASSIVITÉ ABSOLUE. »

On y parvient aisément après un entraînement accessible à tous décrit dans ce livre.

« La relaxation crée un automatisme subconscient qui permet ensuite, à la personne entraînée, de se plonger rapidement dans un état hypnoïde fruste, phase la plus profonde de la relaxation. Quand on sait qu'en cet état, le subconscient ouvre un champ de possibilités infinies à la médecine psychosomatique, on conçoit tout l'intérêt de ces récentes techniques. »

Docteur Jean LEININGER

Quels bienfaits pourrez-vous retirer de la pratique de la relaxation psychosomatique ?

- Chasser la fatigue en quelques instants et récupérer rapidement vos énergies.
- Vous reposer autant en 10 minutes qu'en plusieurs heures de sommeil, et décupler ainsi tous vos moyens.
- Agir sur vos organes pour les réguler et les calmer par l'action concentrative interne.
- Réduire vos tensions — souvent inconscientes — par la détente spécifique ou globale de vos muscles.
- Opérer la déconnexion du mental, ce qui vous permettra de vous libérer à volonté de vos soucis, préoccupations ou pensées obsessionnelles.
- Devenir capable de modifier sur-le-champ votre climat moral, de substituer au pessimisme et au découragement des pensées euphoriques dynamisantes.
- Vous initier à la respiration transcendente pour en conquérir les merveilleux pouvoirs.
- Vous placer dans un état voisin de l'hypnose — très agréable — pour exercer sur vous-même une action autosuggestionnante, vous permettant de renforcer vos aptitudes physiques et mentales, ou d'en acquérir de nouvelles.

De plus, la RELAXATION PSYCHOSOMATIQUE est particulièrement indiquée dans les cas suivants :

- Troubles nerveux (tension nerveuse, obésité, cellulite, insomnie, cauchemars, fatigue cérébrale, idées fixes, douleurs et algies,...).
- Troubles de la nutrition (ulcères d'estomac, constipation, asthme,...).
- Troubles sexuels (frigidité, impuissance, obsessions sexuelles, acte bref,...).
- Troubles cérébraux (épuisement nerveux, incapacité à se concentrer, déficience de la mémoire, complexes, timidité, états anxieux et dépressifs,...).
- Intoxications (alcool, tabac, drogue,...).
- Préparation psychologique à l'accouchement sans douleur, etc.

Enfin une méthode applicable par tous, qui a largement fait ses preuves et qui vous apporte les **moyens pratiques** de vivre mieux plus longtemps.