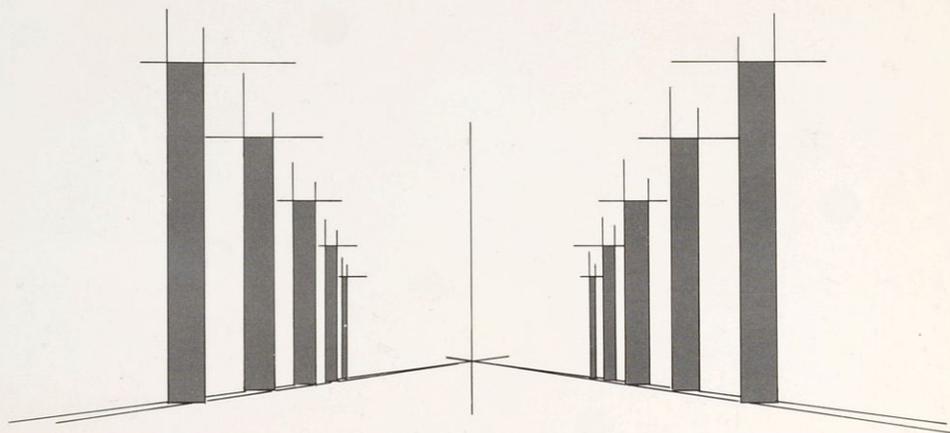


Jean Brun et Elina Combelas

POUR REUSSIR DANS LA VIE

comment former vos réflexes pour
changer votre destinée.



QUELQUES OUVRAGES DE JEAN BRUN

- Réussissez à 100 %* (Astra, 1954 ; épuisé).
Centuplez vos pouvoirs par l'éducation nouvelle (Astra, 1954 ; épuisé).
Cours pratique moderne d'hypnotisme expérimental (Astra, 1956 ; épuisé).
Soyez bien portant (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Soyez beau et fort (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Sachez réaliser et produire (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Sachez ordonner et diriger (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Devenez orateur (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Devenez écrivain (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Devenez chef d'entreprise (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Devenez expert en publicité (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Sachez négocier et vendre (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Devenez financier (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Faites de votre vie un succès (Aubanel, 1956 ; épuisé).
Séduisez et captivez (Aubanel, 1957 ; épuisé).
Analysez votre caractère (Aubanel, 1957 ; épuisé).
Vivez avec joie (Aubanel, 1957 ; épuisé).
Sachez commander (Aubanel, 1957 ; épuisé).
Guérissez vos troubles nerveux (Aubanel, 1961 ; épuisé).
La Ponctuation et l'art d'écrire (Baude, Bruxelles, 1966 ; épuisé).
L'Art de composer et de rédiger (Baude, Bruxelles, 1967 ; épuisé).
Comment gagner du temps et de l'argent (Sodi, Bruxelles, 1967 ; épuisé).
Comment obtenir influence et prestige (Sodi, Bruxelles, 1967 ; épuisé).
L'Éducation sexuelle (Sodi, Bruxelles, 1968 ; épuisé).
La Vie sexuelle (Sodi, Bruxelles, 1968 ; épuisé).
Les Rapports sexuels (Sodi, Bruxelles, 1968 ; épuisé).
Pratique de la rédaction (Baude, Bruxelles, 1972 ; épuisé).
Initiation à l'hypnomagnétisme (Chiron, 1972 ; épuisé).
Les visages vous livrent leurs secrets (Aubanel, 1972 ; 6^e édition).

ISBN 2-9501741-1-6

© 1989 ELINA COMBELAS et
Jean BRUN

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

872541

Jean BRUN et Elina COMBELAS

1

POUR REUSSIR DANS LA VIE

Comment former vos réflexes
pour changer votre destinée

14° R

677

31546

IMPE ORLEANS 89 06850

Une part de la vertu consiste dans la discipline, l'autre dans l'exercice ; car nous devons d'abord apprendre et ensuite pratiquer.

SENEQUE

Le but de l'éducation doit être de créer des automatismes inconscients utiles. L'intelligence possède alors des serviteurs dociles prêts à exécuter des ordres.

Gustave LE BON

Pour la conduite de la vie, les habitudes font plus que les maximes, parce que l'habitude est une maxime vivante, devenue instinct et chair.

AMIEL

Le rêve de l'homme d'action serait de retrouver, en des cas infiniment plus complexes, la sécurité de l'instinct. En d'autres termes, l'art de penser serait, pour l'homme d'action, l'art de transformer la pensée en instinct.

André MAUROIS



AVANT-PROPOS

Nous vivons à une époque où l'espace et le temps, vaincus par la machine, débordent notre psychisme : les névroses se multiplient dans tous les milieux, parce que la vie trépidante des villes, les soucis des affaires mettent nos nerfs à vif et condamnent notre cerveau à un travail épuisant.

Nous ne sommes pas certains de marcher vers l'équilibre, la santé physique et morale, la vie belle et heureuse pour le plus grand nombre. Personne ne peut nous assurer que si nous n'améliorons pas notre façon de vivre, il n'y aura pas, au bout de la course, un mur contre lequel nous nous heurterons ; de sorte qu'il faudra tout reprendre, en revenant au point de départ.

Si nous ne voulons pas avoir à recommencer, un jour prochain, tout notre labeur social, il faut que chacun entreprenne de réformer son existence grâce aux applications de la science de l'homme, de manière à introduire dans la nouvelle société l'homme réel et complet, avec ses qualités naturelles, perfectionnées par un entraînement qui lui assurera une santé physique et morale parfaite.

Sans le secours de cette science, tout notre accroissement de puissance matérielle ne peut qu'aboutir à un dessèchement de l'esprit et à un immense vide intérieur ; alors qu'il faudrait conserver à l'homme ses besoins affectifs profonds, son désir d'amour, de sympathie et sa sensibilité aux valeurs spirituelles.

Nous avons à passer sur terre trente à quarante ans de vie active, tout au plus ; et nous négligeons de cultiver harmonieusement, pour la faire fleurir, cette plante magnifique que pourrait être l'homme développé par une éducation capable de le rendre sain, agile, vigoureux, et de l'orienter vers des fins de beauté, de libre expression, d'indépendance, que nous sommes en train de sacrifier.

Chacun reconnaît l'obligation d'une règle de vie, d'une hygiène pour fortifier notre organisme, pour le protéger contre les chocs agressifs, la maladie, l'usure. Personnellement, vous avez intérêt à savoir comment vous devez régler et conduire votre moteur humain, en supprimant l'inutile pour le remplacer par l'essentiel, par ce qui sert réellement à vivre

Il vous faut d'abord, apprendre à mieux respirer, acte dont dépend au premier chef votre santé physique et morale, votre humeur, votre caractère. Il faut ensuite, apprendre à vous décontracter, à vous détendre, à choisir les exercices physiques et le régime, amaigrissant ou non, qui convient à votre cas.

La science de la respiration prime les autres : une respiration pratiquée d'après les exigences de chaque tempérament permet de maintenir ou de rétablir le bon fonctionnement des organes, d'embellir le corps et d'harmoniser le visage, votre corps devient alors un instrument capable de fournir le travail que vous lui demanderez, ce qui vous donnera une nouvelle puissance d'épanouissement et d'accomplissement.

Voulez-vous devenir un être humain doué de la meilleure santé possible et rester jeune de corps et d'esprit jusqu'à l'extrême vieillesse ? Vous le pouvez en organisant les éléments de votre vie matérielle d'après des règles d'hygiène physique, morale et mentale qui comportent l'art de respirer, de se déten-

dre, de se reposer, de s'alimenter, de surmonter les défaillances accidentelles du cœur ou du système nerveux.

Par le régime approprié et l'hygiène, vous pouvez tout sur votre corps : le façonner à votre gré, en faire un mécanisme robuste prêt à obéir aux ordres de votre volonté.

Ne perdez pas de vue les bases sur lesquelles doit reposer toute éducation, sinon toute culture : être bien portant ; avoir un bon équilibre psycho-nerveux ; être maître de vous-même ; entraîner vos forces et vos facultés afin d'être plein de conscience et de sûreté dans vos actes.

Votre corps est un instrument dont vous devez savoir jouer pour le maintenir en bon état. Dans ce but, la technique par excellence c'est l'éducation psycho-nerveuse et les soins matériels à donner à votre machine à vivre. Puisque le cadre de la vie moderne repose sur la connaissance et l'emploi des techniques, tâchez de les assimiler et de vous y adapter le plus complètement possible ; puis, apprenez à en détacher votre attention pour la concentrer sur les réalisations utiles, en introduisant dans votre activité journalière la plus grande part d'enthousiasme, prévu et organisé d'avance.

N'oubliez pas que le cerveau de la plupart des gens ne fonctionne qu'à cinq ou dix pour cent de sa capacité réelle, parce qu'ils ne connaissent pas la façon de lui donner des instructions précises.

Vous pouvez faire réagir la partie inutilisée de votre cerveau avec la vitesse et la précision d'une machine électronique, en lui présentant vos problèmes de manière qu'ils se trouvent pratiquement résolus avant même que vous les abordiez.

Vous formerez ainsi de bonnes habitudes de penser et de prendre de bonnes décisions, dès l'instant où vous saurez meubler votre esprit de telle sorte que tout ce que vous devez connaître s'y trouvera gravé sous forme d'images mentales qui ne s'effacent plus de votre mémoire.

Aujourd'hui, seuls ceux qui savent forger des réflexes efficaces de pensée et d'action arrivent à des situations brillantes et

peuvent les conserver parce qu'ils confient à des automatismes, à des cadres, une part importante de leur tâche, pour lui conférer la facilité et la sécurité des actions instinctives.

Chacun des domaines de notre activité comporte ses règles de l'art d'agir, dont l'ensemble est à la fois précis et assez souple pour s'appliquer à la plupart des cas. Il se crée, ainsi, dans nos centres nerveux des possibilités toutes préparées d'action, ce qui permet de remplacer le raisonnement par la technique lorsque la volonté hésite ou faiblit.

Vous pouvez acquérir la maîtrise des techniques indispensables à votre réussite par une formation qui vous procurera le savoir directement utile au succès dans la vie privée, professionnelle et collective. Le présent livre donne sur ce point des indications précises. Il présente de façon simple les procédés à mettre en œuvre pour une action efficace, prompte et décisive.

CHAPITRE PREMIER

L'EDUCATION ET LA CULTURE

Jusqu'à nos jours, en grande partie du moins, l'éducation de la jeunesse et la promotion humaine des adultes se sont trouvées en contradiction avec les données de l'expérience. Au cours des siècles, l'ignorance a souvent poussé les individus, dans leur vie sociale comme dans celle des peuples, à se comporter d'une façon contraire à leurs intérêts et à leur bonheur ; seule, la connaissance exacte des choses aurait pu modifier leur façon de penser et d'agir.

Pour que la représentation des avantages ou des inconvénients d'un acte donné soit assez puissante pour nous conduire à accomplir cet acte, ou à ne pas l'accomplir, il faut que la génération ayant acquis le savoir et l'expérience ait à cœur de modeler les réflexes psycho-physiques des jeunes générations d'après une méthode de culture en rapport avec ces données, c'est-à-dire avec une méthode d'enseignement mieux adaptée aux réalités et aux nécessités de la vie.

En matière de promotion humaine, la spécialisation apparaît comme le chemin véritable, tant pour amener l'homme à faire œuvre utile, que pour lui permettre d'accéder, par degrés, à un développement aussi complet que possible. Si l'on veut former avec fruit les êtres humains, il faut tenir compte de la réalité, qui est d'abord l'individu spécifique, capable d'un travail dans lequel il s'exprime tout entier, sans perdre de vue le but final, qui est d'élever cet individu à un niveau supérieur sur le plan universel.

C'est pourquoi le métier devrait précéder toute activité d'ordre général : le métier conduit à l'art de réussir ; car savoir une chose à fond et la bien faire procure une efficacité beaucoup plus grande que des vues superficielles obtenues dans cent domaines différents.

Chaque individu a ses qualités, et aussi ses défauts. Nous disposons, de ce point de vue, d'une marge d'amélioration pour ainsi dire indéfinie, par un perfectionnement méthodique sur le plan de la santé générale et de la vitalité, ainsi que sur le plan intellectuel.

Le choix des matières d'enseignement.

Le choix judicieux des connaissances elles-mêmes et des moyens de les enseigner dans un but pratique, permet d'instruire tout homme et toute femme de ce qu'il lui est utile de savoir pour bien vivre, bien administrer ses affaires, développer son habileté exécutive, ses facultés mentales ; être en état de choisir ses amis, son conjoint, ses collaborateurs, de manière à ne pas être la dupe des erreurs qui encombrant la vie ou qui la ruinent.

Pour chaque génération, ce qu'on peut apprendre avec le même effort de concentration mentale s'accroît nécessairement ; de sorte que la portion essentielle de la connaissance ; celle des conclusions pratiques auxquelles chacun peut accéder, renferme d'une manière plus complète ce qu'il est nécessaire

de savoir pour bien se diriger dans la vie, autrement dit pour exercer son activité avec une efficacité et une indépendance plus grandes.

Le perfectionnement dans l'art d'instruire en vue d'obtenir des résultats positifs, par la maîtrise des techniques du succès, doit déborder l'éducation générale pour s'étendre aux autres domaines du savoir ; mais il faut distinguer entre la formation qui remplit l'esprit de connaissances sans lien organique entre elles, donc sans influence sur la personnalité morale, et le savoir véritable qui, partant des traits spécifiques de l'individu, entraîne son être tout entier dans le même processus de formation.

La culture que distribue généralement l'école n'a pas de but psycho-moral défini. Elle ne doit pas être confondue avec l'éducation réaliste de l'homme considéré comme une personnalité et indivisible. Les perspectives de succès ouvertes par la psychologie pratique exigent l'élaboration d'une culture qui s'adresse à l'individu tout entier : corps et esprit, sentiment et volonté, jugement et caractère.

Loin d'être le produit d'un enseignement encyclopédique, la véritable culture de l'homme résulte d'un entraînement des muscles, de la sensibilité et de l'intelligence, poursuivi avec foi, résolution et méthode, afin de mettre chaque individu à même d'accomplir les tâches qu'il a choisies en conformité avec ses aptitudes et ses goûts.

La méthode individuelle de culture permet à chacun de se développer en accord avec sa propre loi, c'est-à-dire : de s'épanouir suivant son type, en exprimant librement sa totalité ; et de déterminer, ensuite, la forme particulière de sa vie. Une auto-éducation poursuivie d'après cette méthode donne à chacun la possibilité d'organiser son existence de manière à obtenir la plus grande somme de pouvoirs exécutifs personnels.

Les objectifs de l'éducation complète

Les hommes complets sont rares, parce que les méthodes formatrices habituelles ne s'adressent pas à l'individu tout entier, mais à sa seule intelligence, à sa faculté d'analyse et de critique. Or, les acquisitions purement intellectuelles ne forment pas le caractère, qu'il faut construire en liaison organique avec la vie.

C'est l'élaboration personnelle de la connaissance par un travail auquel participent toutes les activités du corps et de l'esprit, qui forme le caractère et qui donne une véritable culture. Cette éducation complète est tournée vers l'action en ce sens qu'il s'agit d'assimiler le contenu des faits et les leçons de l'expérience, c'est-à-dire de les interpréter et d'en apprécier la valeur pour déterminer l'attitude à prendre en face des problèmes de la vie.

Le lien entre le réalisme des faits et l'idéal supérieur qu'il faut entretenir constitue la base d'une technique de perfectionnement qui fait progresser l'être humain, peu à peu, dans les voies qui lui conviennent, à partir d'un métier qu'il a choisi et dont il a acquis la maîtrise avant d'élargir son horizon vers les autres branches du savoir.

Le nouvel enseignement part de l'individualité particulière de chaque être humain et des techniques spéciales qu'il doit acquérir, suivant ses aptitudes personnelles, par un entraînement apte à les développer au maximum. Le fait de se rendre maître de ses fautes et de ses réflexes avant de s'instruire dans l'art de bien faire les choses, est analogue au stage d'éducation physique que l'entraîneur impose aux sujets dont il veut faire des champions dans un sport défini.

Notre mécanisme de nerfs et de muscles réagit d'une façon complexe aux stimulations du monde environnant. Si cette machinerie était entièrement analysée et comprise, on pourrait, non seulement prévoir ce que fera tel individu dans telle circonstance, mais aussi construire les prototypes de réaction psycho-physique d'une personne, en l'entraînant à

partir du jeune âge de manière à la faire se comporter comme elle voudrait.

Il est toutefois impossible d'espérer une conduite uniforme de tous les individus, alors même qu'on les entraînerait de la même façon. Dans bien des cas, la maladie ou le surmenage affectent l'état nerveux au point que les actes ne correspondent pas au fond du caractère : la nature de la personne est saine, mais temporairement intoxiquée ; de sorte qu'une cause purement physiologique explique son irritabilité, ses sautes d'humeur et ses écarts de conduite.

Les techniques de l'esprit

La pensée précède l'action, ou devrait la précéder, en sorte que les idées sont les armes essentielles de la chute pour l'équilibre, le mieux-être et le bonheur. Dans la mesure où un homme a des idées justes et claires, il est capable de conduire sa vie avec succès : la pensée juste est la condition indispensable pour former ou modifier un caractère ; car il faut un jugement sûr pour se connaître et pour connaître les autres de manière à être équitable envers eux et envers soi-même.

Si l'on veut être certain de penser juste en toute occasion, il faut pouvoir apprécier toute chose et ne retenir que l'excellent. Il faut aussi, par la réflexion et par l'expérience, étendre le cercle des connaissances acquises ; ensuite, prendre l'habitude de vérifier chaque conclusion avant de s'en inspirer comme base de conduite.

Ces techniques de l'esprit peuvent s'acquérir par l'étude et l'application des principes, complétée par un entraînement à la fois physique et mental, capable d'assurer l'efficacité de la pensée, le rendement du travail et l'emploi judicieux du savoir.

L'objet de la méthode individuelle de culture est, précisément, de mettre en relief les exigences de la vie réelle et les conditions de l'activité productive, c'est-à-dire ce qu'il faut à chacun pour s'équiper, se rénover, se réformer, savoir ce qu'il en coûte de méconnaître les lois de la vie et ce que l'on risque à

ne pas se conformer à ces lois.

Parmi les êtres humains, certains sont doués d'un pouvoir d'adaptation et de compréhension supérieur à la moyenne. Il en est qui sont impressionnés plus vivement par la beauté extérieure, tandis que d'autres sont plus capables d'entrer en relation sympathique avec les individus et les foules. Nous prenons d'instinct comme guides les personnes qui possèdent l'un de ces dons, afin de nous inspirer de l'ordre intellectuel ou affectif qu'elles nous révèlent et de l'introduire dans notre vie quotidienne.

L'attitude à adopter en face de la vie.

La méthode individuelle de culture se propose de rendre l'homme plus conscient de lui-même et du monde extérieur, afin de l'aider à triompher de la réalité immédiate, et à ne pas désertier devant les assauts de la vie.

Tout le problème consiste en l'art d'acquérir, puis d'élargir et d'approfondir une certaine attitude réaliste, à savoir : adopter une conception optimiste de la vie, en utilisant la force du désir ardent et de la confiance en soi ; s'affirmer par l'action afin de réaliser et de créer ; croire au succès et au bonheur, et être prêt à les accueillir.

Le but initial de la méthode individuelle de culture est de faire entrer l'individu humain victorieusement en contact avec la pression, de jour en jour plus forte, du monde moderne, tourmenté et fiévreux. Une telle méthode résume, dans un esprit d'action efficace et d'utilité immédiate, l'expérience d'une vie bien conduite et heureusement vécue.

La méthode individuelle de culture peut procurer à chacun une formation complète en mettant en œuvre l'affection, le désir et l'amour, c'est-à-dire les seules forces capables d'animer un savoir prêt à se muer en actes pleinement réussis :

- rendre le corps sain, le caractère ferme, la pensée active ;
- assurer une vie meilleure dans l'ordre privé et sur le plan

social ;

- se rendre sympathique pour obtenir davantage de l'existence, dans l'intérêt de tous ;
- devenir une personnalité en pleine possession de ses moyens pour réussir dans les domaines essentiels.

Ainsi, pour faire face aux réalités de l'existence, la méthode complète d'auto-éducation fournit à chacun le moyen d'utiliser ses capacités latentes inemployées, de développer les pouvoirs créateurs qui résident en lui. Elle tend à faire assimiler sous une forme vivante les valeurs constructives des techniques de conception et d'exécution, en même temps qu'elle s'attache à éliminer les non-valeurs.

L'entraînement pratiqué d'après cette méthode qui forge des réflexes physiques et mentaux, vous donnera le goût du travail achevé, le courage de mettre vos idées en ordre, l'énergie et l'habileté nécessaires pour les traduire en actes utiles. Une conviction hardie, jointe à la confiance en vos forces, exaltera votre désir de vous élever au-dessus de vous-mêmes, vers plus d'ordre et plus d'harmonie, vers une vie plus heureuse et plus belle.

La pensée et l'activité créatrice

La personnalité humaine est le siège d'un conflit où l'intelligence fait effort pour triompher des résistances et des contraintes que le milieu naturel et social lui opposent à chaque instant. La raison de l'homme, la façon générale de penser avec intelligence, lui permet d'engager la lutte dans les conditions les meilleures, mais non de dissimuler ou d'écarter le conflit.

D'autre part, la pensée intelligente constitue la partie essentielle de tout acte efficace et constructif, parce que la personnalité individuelle est une création continue qui doit sans cesse se défendre pour se maintenir et qui tend toujours à se dépasser.

En face du monde extérieur, la pensée intelligente de

l'homme a créé un langage et un monde à part, qui lui appartiennent en propre comme un outillage servant d'intermédiaire entre l'individu et le milieu où il est appelé à évoluer. L'intelligence, dont le fruit est la pensée réfléchie, la pensée juste, joue le rôle d'un miroir quand l'homme étudie pour connaître ; elle est un outil quand il doit agir, c'est-à-dire trancher entre ce qui a pris une forme logique dans sa vie mentale, et les forces extérieures qui gardent leur rudesse, voire leur hostilité.

Cet effort d'organisation de ses facultés, l'homme ne l'effectue pas par plaisir, mais pour se libérer de certains travaux antérieurs et pour ne pas avoir à renouveler sans cesse les mêmes conquêtes : il invente et il crée pour orienter vers des objectifs nouveaux sa puissance d'attaque et de transformation.

Le travail d'invention et de création.

Le but de toute invention humaine est de créer un instrument ou une technique qui lui permette de répéter automatiquement un acte nouveau en économisant la dépense d'énergie initiale, et en évitant le risque que comporte, à son début, toute création.

Au surplus, les manifestations intellectuelles, les opérations mentales présentent un côté technique grâce auquel leur déroulement est rendu facile, par l'habitude, au point qu'elles s'exercent en toute sûreté sans exiger autre chose qu'un contrôle très léger de la conscience.

La pensée est ainsi capable de construire des systèmes d'activité, mentale ou physique, de plus en plus élevés comme niveau et comme rendement, ce qui fait que toute action d'envergure repose sur des ensembles d'automatismes qui se substituent à l'initiative originelle, afin de servir de point d'appui et de point de départ à d'autres créations.

On comprend, d'ailleurs, que dès qu'une invention est faite la pensée doive se détacher de l'effort créateur accompli,

afin de mettre au point le mécanisme d'exploitation du nouvel instrument technique, destinée à libérer la pensée pour des buts nouveaux.

D'un autre côté, pour rendre le nouvel outil automatique et en tirer le maximum de profit, il faut éliminer toute confusion entre l'acte créateur et l'instrument créé ; et, pour cela, les opposer l'un à l'autre de façon à accroître à la fois l'économie d'énergie et le pouvoir créateur. Il ne s'agit pas de choisir une fois pour toutes entre automatisme et création, mais de distinguer les cas où l'automatisme est indispensable, et ceux où l'activité créatrice peut se donner libre carrière dans une zone encore inexplorée.

Ainsi, tous les instruments créés par l'homme développent le sens du métier, de la technique, dans tous les domaines, par les possibilités nouvelles qu'ils ouvrent à l'activité créatrice : l'habitude des centres d'intellection, la méthode, le savoir.

Il s'agit d'abord de déterminer quelles opérations psychophysiques se situent en deçà et au-delà de la barrière qui sépare le travail coutumier et le travail personnel de création. Il s'agit, ensuite de cultiver séparément et à fond la zone réservée au pouvoir créateur et celle qui correspond au fonctionnement quasi réflexe des outils automatiques une fois créés.

Ces principes sont valables dans tous les ordres d'activité, puisque partout, comme instrument de lutte ou de progrès, l'homme crée des outils et organise des automatismes pour se délivrer de la besogne routinière et du travail servile.

En somme, le caractère fondamental de l'activité humaine réside dans la pensée libre et active : l'homme qui crée ne plaint pas sa peine : il ne compte pas sa fatigue car elle est pour lui un épanouissement joyeux, incorporé à son œuvre et qui porte en lui-même sa récompense. Chez l'artiste ou le savant qui crée, les besognes mécaniques, parfois compliquées et pénibles, qu'il est forcé d'accomplir sont compensées par l'ivresse éprouvée dans le travail d'invention ou de création.

L'expérience et l'entraînement.

Pour faciliter le travail, le rôle de l'expérience, soutenue pas l'habitude, est de constituer des mécanismes de plus en plus complexes, des masses de manœuvre capables d'intervenir sur un simple déclic de la volonté, et que la pensée se borne à survoler de haut en les utilisant. Une fois devenu automatique, le système initial de mouvements reste sous le contrôle de la conscience ; il n'est pas réflexe mécanisé, approprié dès le début à son but, comme dans le cas d'un simple réflexe d'habitude.

En fait, lorsqu'un acte a été rendu automatique par l'entraînement, les centres nerveux qui le commandent et le coordonnent fonctionnent tous ; mais ceux qui, au début, ont aidé à automatiser l'acte, en établissant les connexions utiles, ne fonctionnent plus ensuite que faiblement ou en partie, sous l'action de circonstances semblables.

Ainsi, dans chacun de nos automatismes créés et organisés les centres nerveux interviennent en plus petit nombre, en même temps que les cellules nerveuses actives sont moins nombreuses dans les centres qui fonctionnent.

Au surplus, par suite du fonctionnement spontané du système nerveux, en dehors des réflexes de tout ordre, la vigilance de notre conscience n'est pas simple illusion dans le survol des automatismes. Sa présence explique l'idée de la puissance de l'entraînement psycho-physique qui est génératrice de courage et d'espoir.

En associant cette certitude avec les méthodes de perfectionnement que nous offrent les sciences de l'homme et de la vie, on peut s'attendre à obtenir, chez soi et chez les autres, un changement rapide de ce que nous appelons la nature humaine.

L'inconscient dans la vie mentale.

La pensée de l'homme, considérée comme un acte de

l'esprit, a pour base la réunion logique d'éléments concrets et d'impressions diverses, éprouvées au contact du milieu qui l'entoure. Dans le domaine organique, la pensée entraîne, à tout moment, l'activité de tous les centres nerveux, auxquels elle donne l'impulsion qui les oblige à s'adapter, à se perfectionner en habituant l'organisme à des réactions efficaces vis-à-vis de la réalité présente.

En ce qui concerne la pensée réfléchie, elle est l'expression de l'unité réalisée dans notre activité psychique. Cette activité évolue et se transforme en même temps qu'elle coordonne les forces obscures de nos tendances instinctives ; c'est en cela que consiste la vie mentale, dont une large part est inconsciente.

Les opérations mentales inconscientes rudimentaires et ce qui en résulte : contagion psychique, habitude prise, se prêtent un appui mutuel et exercent une influence insoupçonnée sur nos actes. C'est ainsi que les sensations passées inaperçues et les impressions fugitives constituent une masse de souvenirs dormants, souvenirs qui ne sont pas conscients parce qu'aucun effort de mémoire n'est capable de les faire revivre. A cette masse d'impressions oubliées s'en ajoutent d'autres, moins diffuses, qui, tout en n'étant pas conscientes, agissent sur notre pensée et dirigent, au fond, notre conduite.

CHAPITRE II

LA MAITRISE DE LA PENSEE ET DE L'ACTION

La facilité d'action qui caractérise notre époque recèle un danger certain du fait qu'elle favorise les gestes impulsifs dans tous les domaines ; elle conduit à l'improvisation sur le plan des initiatives et pousse à prendre des décisions hâtives, parfois irréfléchies, quitte à les regretter ensuite.

Cependant, l'art de penser juste est capital dans toutes les circonstances de la vie. Penser, c'est juger en faisant appel au raisonnement pour établir ce que l'on croit être la vérité. Dans le raisonnement, c'est la pensée qui doute et critique, compare et contrôle avant d'affirmer une croyance, une opposition de jugement, un plan d'action.

La pensée contrôlée par la réflexion s'inquiète du vrai et

du faux, du juste et de l'injuste ; alors que la pensée instinctive ne se préoccupe que du désirable, de ce que l'individu a plaisir à envisager ou à croire, sous l'angle de sa propre logique affective. Or, la logique affective tend à induire l'homme en erreur dans l'exercice rationnel de la pensée, parce qu'elle prend racine dans la sensation primaire et dans le sentiment primitif de l'individu dominé, sinon séduit par son intérêt personnel.

Rien d'étonnant à ce que les moralistes aient dit et répété que le plus grand dérèglement de l'esprit est de ne pas voir les choses comme elles sont, mais comme on voudrait qu'elles soient. C'est que le travail de réflexion s'accomplit sous la poussée de notre activité mentale instinctive, dirigée par le besoin inné d'explication et de certitude.

Le jugement s'achève par l'affirmation d'une croyance, laquelle implique un engagement à agir en conformité avec les conclusions auxquelles la réflexion a abouti. Mais une part importante des croyances que l'homme affirme ne résulte guère du libre exercice de la réflexion ; elle vient de la crédulité, forme inférieure de la pensée, et qui nous porte à tenir pour vraie sans la discuter n'importe quelle opinion exprimée par la parole ou par l'écrit.

Nous adoptons ainsi d'emblée certaines opinions, parce qu'il nous est agréable de le faire, sous la pression d'un désir subconscient, sans que la pensée réfléchie y participe ; et aussi parce que les influences du milieu nous poussent à ne pas partager une opinion unanimement admise par le groupe social dont nous faisons partie.

Les résultats de la magie publicitaire et l'analyse du comportement des groupes humains attestent que la plupart des gens croient, en toute sincérité, ce qu'ils souhaitent croire, ou ce que leur milieu affirme péremptoirement : leur manque d'esprit critique ou d'indépendance de caractère, les rend incapables d'adopter des idées contraires à l'opinion du grand nombre, ou de vérifier l'exactitude des jugements qui leur sont suggérés, sinon inculqués et imposés.

L'homme réfléchi et l'homme impulsif.

L'homme réfléchi contrôle et pèse ses affirmations ; ensuite, il formule et il s'y arrête avec l'arrière-pensée d'un engagement d'avenir. L'homme impulsif est mû par une idée subite, ou par un désir passager auquel il tient beaucoup sur le moment, quitte à le désavouer le lendemain pour adopter une attitude inverse.

Des personnes de types aussi différents ne peuvent guère s'entendre, parce que l'homme réfléchi, calme et pondéré, s'attache aux jugements raisonnables qui ont été confrontés avec les faits ; tandis que l'impulsif, instable dans ses idées et sa conduite, n'écoute que son caprice et commet des erreurs fatales, en pensée et en action.

La principale cause d'erreur dans la pensée réside dans la passion qui résulte d'un désir violent, à base d'égoïsme, désir impulsif, plus ou moins dissimulé, et qui obscurcit le jugement. On affirme une chose, ou l'on adopte un certain cours d'action, parce qu'on a envie, tout au fond de soi et par satisfaction personnelle, que la chose soit vraie, ou que l'événement escompté arrive.

Cette logique affective, que tant de gens pratiquent sans le savoir, fait que l'on n'est pas sincère avec soi-même : on écarte les objections dès qu'on les aperçoit, ou bien on néglige d'en tenir compte parce qu'on présume que leur examen serait déplaisant.

La pensée peut aussi être faussée en elle-même, soit par manque de savoir, d'expérience ou de méthode, soit par la propension à ramener l'inconnu au connu, sans contrôler si l'analogie de situation sur laquelle on se base correspond à la réalité.

Avec l'art de penser juste, il faut apprendre celui de décider et d'agir car, même si l'on dispose de moyens de contrôle suffisants, on risque de s'en tenir aux apparences, faute d'attention soutenue, par impatience de relâcher la tension mentale nécessaire au contrôle, et d'arriver en hâte à la conclusion.

Le rôle formateur et moteur des autosuggestions	139
Les exercices de maîtrise de soi	140
CHAPITRE XVI. - L'EXECUTION DES EXERCICES D'ENTRAINEMENT	
Les conditions d'un entraînement complet	145
La conduite de l'entraînement	146
L'état d'esprit à entretenir	148
La surveillance de l'action	149
Le contrôle des résultats	149
CHAPITRE XV. - L'ELABORATION DES SYSTEMES DE REFLEXES	
Le mécanisme des actions réflexes	152
La loi de réintégration	153
La formation des réflexes	155
Les avantages et les inconvénients des habitudes .	156
La construction des réflexes psychiques et physiques	158
La création d'un réflexe d'habitude	160
La perfection des automatismes	161
Le pouvoir de l'habitude	162
Les limites du pouvoir de l'habitude	164
CHAPITRE XVI. - L'AMELIORATION DES REFLEXES PSYCHIQUES	
L'action du labeur intellectuel	168
L'activité intellectuelle et la culture psychique ...	169
La culture psychique et l'adaptation à la vie	170
La méthode individuelle de culture psychique ...	172
L'exercice de la volonté	173
CHAPITRE XVII. - LES FONDEMENTS DE LA NOUVELLE CULTURE	
Le magnétophone et la culture psychique	178
Le répéteur de suggestions	180
L'enregistreur des suggestions	180
Les autosuggestions persuasives	182
La forme à donner à la suggestion persuasive ...	183

CHAPITRE XVIII. - LA TECHNIQUE ET LA PRATIQUE DE L'HYGIENE PHYSIQUE

Les exercices musculaires	187
Les exercices respiratoires	188
L'entraînement physique quotidien	188
Les principes de culture physique éducative	192
L'hygiène corporelle	194
L'alimentation rationnelle	194
Les exercices d'entraînement psycho-physique ...	197

CHAPITRE XIX. - LA TECHNIQUE ET LA PRATIQUE DE L'HYGIENE PSYCHIQUE

La technique de l'hygiène psychique	207
L'épuisement nerveux et la fatigue	209
Les causes et les remèdes de la fatigue mentale ..	210
L'équilibre du système nerveux	212
L'éducation psycho-nerveuse	214
La sélection des idées et des sentiments	218
La maîtrise des états émotionnels	220
L'équilibre moral et mental	220
La culture de la bonne humeur	221
La rénovation psycho-morale	223

