

12  
25

# LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME

Revu et augmenté  
par **BERTRAND COGOLIN**

8<sup>me</sup> EDITION

RAYMOND DE SAINT-LAURENT



AUBANEL ÉDITEUR AVIGNON

**Un grand éducateur  
vous dévoile ses secrets.**

## **LOUIS LONG**

PROFESSEUR AGRÉGÉ DE L'UNIVERSITÉ

*Louis Long, Professeur agrégé, Docteur ès Sciences Mathématiques, titulaire de nombreux autres diplômes de mathématiques, de calcul différentiel et intégral, de mécanique rationnelle, de physique et d'astronomie, maintes fois membre de Jurys d'examens à la Sorbonne, est bien connu dans tous les milieux savants. Ses livres font autorité et constituent un trésor inépuisable pour tous ceux qui désirent **réussir dans les études** et dans la vie.*

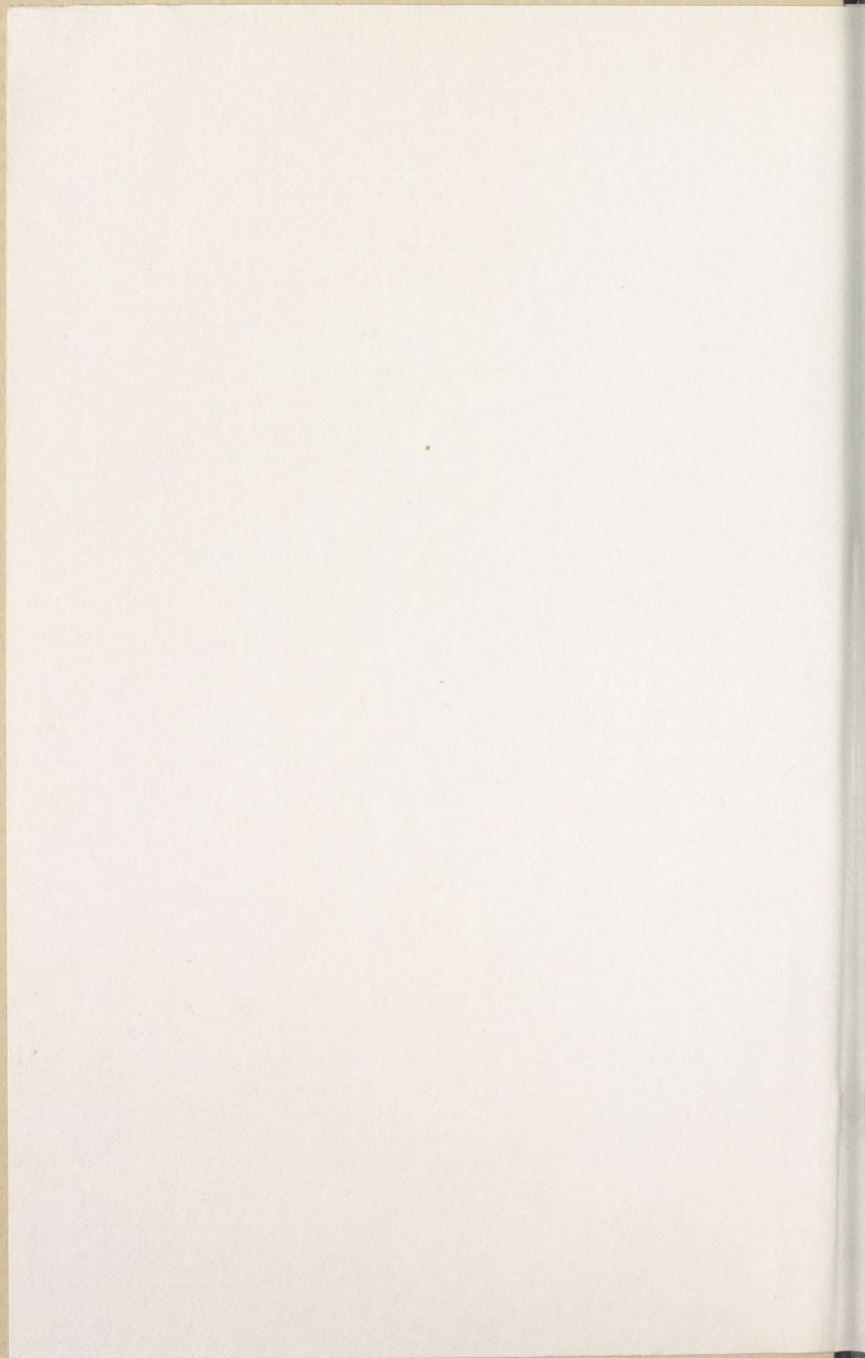
### **Décrochez tous vos examens.**

Notre siècle est devenu celui des examens. Pour accéder au moindre emploi, nous devons subir épreuves écrites ou orales et examens de toutes sortes.

Alors qu'on enseigne systématiquement toutes les techniques, personne jusqu'ici n'a enseigné la technique de la préparation d'un examen. Le Professeur Long, qui dans sa vie a tout expérimenté, même l'échec, présente ici le premier manuel sérieux et complet, enseignant avec une précision toute scientifique mais restant dans la réalité, **la technique de la préparation aux examens**. Beaucoup d'échecs sont dus, non pas à un manque d'intelligence ou à un défaut de mémoire, mais à une préparation mal conduite.

Cet important livre ne donne aucune recette miraculeuse, mais une méthode d'entraînement qui ne néglige aucun détail.





N. C.

ENCYCLOPÉDIE DE SCIENCES HUMAINES  
ET DE PSYCHOLOGIE PRATIQUE

# LA MAITRISE DE SOI-MÊME

## LA MAITRISE DE SOI-MÊME

EL 872  
1364

© by Sirey-Paris 1968  
ISBN 2-709-0028-2

## ENCYCLOPÉDIE DE SCIENCES HUMAINES ET DE PSYCHOLOGIE PRATIQUE

---

Méthode progressive et complète de Culture psychique

La Timidité.

La Mémoire.

L'Art d'embellir sa Vie.

L'Optimisme.

La Volonté.

La Maîtrise de soi-même.

L'Auto-Suggestion.

L'Attention.

L'Art de la Conversation.

Comment se rendre sympathique.

L'Art de parler en public à l'usage de tous.

L'Art d'écrire à l'usage de tous.

La Graphologie.

L'Habitude.

L'Imagination.

La Guide de l'Emotif.

ISBN 2-7006-0028-2

© by Edouard Aubanel 1968

01-12-02-1977-11862

RAYMOND DE SAINT-LAURENT

# LA MAITRISE DE SOI-MÊME

Comment l'acquérir  
Moyens de guérir  
l'émotivité, l'impulsivité, l'expansivité  
Procédés rapides  
pour conserver un flegme habituel

Texte revu et augmenté  
par **BERTRAND COGOLIN**

8<sup>me</sup> EDITION



AUBANEL

DL-12-05-1977-11865

RAYMOND DE SAINT-LAURENT

# LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME

Comment l'acquiesce  
Moyens de guérir  
l'activité, l'initiative, l'expansivité  
l'écoulement des  
doit conserver un régime hospitalier



AUSANG



## I

### LA CLEF DU SUCCES

1. Voulez-vous réussir dans vos entreprises et *faire votre chemin* dans la vie ? Désirez-vous le succès, sous toutes ses formes quelles qu'elles soient, — le succès légitime, bien entendu, le seul que puisse chercher un honnête homme ?

Sans aucun doute vous le désirez ; vous le voulez fermement.

*Etudiez donc ce volume avec une attention soutenue.* Nous le dédions à tous ceux que préoccupe la noble ambition d'exploiter leurs dons personnels et les circonstances, pour amé-

## LA MAITRISE DE SOI-MEME

---

liorer leur situation, pour se perfectionner moralement et exercer autour d'eux une influence bienfaisante.

Cet ouvrage très simple, dégagé de toute prétention littéraire, se propose un but unique : **offrir au lecteur une méthode pratique et claire qui lui assurera toutes les réussites.**

En vérité, nous vous offrons dans ces pages la *clef* qui vous permettra d'ouvrir tour à tour les différentes portes du succès. Avec cette clef, vous pénétrerez enfin dans le temple mystérieux de la réussite et du bonheur; sans elle, vous vous morfondrez à jamais dans l'immense foule des médiocres et des vaincus de l'existence.

\*  
\*\*

2. Cette clef merveilleuse, c'est la **maîtrise de soi-même.**

Devenez maître de vous ! Alors vous emploierez au mieux de vos intérêts les forces que la nature humaine met si largement à votre dis-

position et que vous laissez sans emploi ; vous tirerez le meilleur parti des circonstances où vous vous trouverez ; vous arriverez même à dominer, dans une certaine mesure, les événements au lieu de vous laisser dominer par eux.

Imprimez profondément cette conviction dans votre esprit : *sans la maîtrise de vous-même, vous n'aboutirez à rien.*

Réfléchissez un peu.

Les *dons intellectuels* les plus brillants ne suffisent pas à assurer le succès. Voyez ce que sont devenus vos anciens camarades de collège : de ceux qui comptaient parmi les plus richement doués, beaucoup n'ont pas répondu aux espérances fondées sur eux ; ils végètent lamentablement, tandis que d'autres paraissant moins capables se sont créés des situations magnifiques. Pourquoi ? Il leur a manqué l'énergie nécessaire. Le triomphe est une fleur exigeante qui ne s'accommode pas de tous les terrains ; il lui faut pour s'épanouir le soleil de la volonté.

*Le hasard heureux* n'explique pas à lui seul les grandes réussites. A une heure ou à une autre, tout homme rencontre ici-bas une occasion favorable ; les maîtres d'eux-mêmes la saisissent au vol ; les faibles, qui la laissent passer, sont victimes de leur débilité et non du sort. La fortune est un oiseau capricieux ; si elle vous effleure de son aile, hâtez-vous de la mettre en cage, sans quoi elle ne tarderait pas à vous échapper.

N'attribuez donc pas votre insuccès à la *malchance*. L'homme énergique lutte au milieu des difficultés et finit par surmonter les obstacles. L'être sans ressort se laisse, comme une épave, emporter par les courants mauvais. Chaque heure d'inertie rend sa position plus critique.

\*  
\*\*

3. Pour vous convaincre plus profondément de la nécessité d'acquérir la maîtrise de vous-même, revenez quelques instants sur votre passé. *Examinez votre propre histoire.*

## LA MAITRISE DE SOI-MEME

---

Vos affaires ont-elles prospéré comme vous le souhaitiez ?

Avez-vous réalisé de notables progrès dans vos études ?

Avez-vous conquis l'influence sociale à laquelle semblaient vous prédestiner vos talents ?

Avez-vous maintenu votre vie intellectuelle et morale à la hauteur de l'idéal entrevu aux moments des bons désirs ?

Si vous vous examinez avec une entière loyauté, vous reconnaîtrez vite que vous auriez pu améliorer bien davantage votre situation, et peut-être la transformer du tout au tout.

Vous n'avez pas su profiter de telle occasion propice. Vous vous êtes trompé dans telle décision. Vous avez manqué d'esprit de suite dans telle circonstance. Vous avez reculé devant telle démarche, fort importante cependant.

*Pourquoi avez-vous agi de la sorte ?*

Je devine votre réponse. Parfois *vous vous êtes laissé emporter*, soit par un enthousiasme irréfléchi, soit par un mouvement d'impatience. Parfois *vous n'avez pas dominé* votre timidité, ou encore ce sentiment d'infériorité que l'on

ressent si douloureusement aux heures de fatigue et dans les périodes d'échecs. D'autres fois, *vous n'avez pas retenu un mot malheureux* ; et cette boutade, psychologiquement très explicable, vous a aliéné des sympathies, qui vous eussent été des plus utiles.

Cherchez, cherchez encore ; vous trouverez d'autres motifs analogues à ceux-là, qui vous ont fait agir d'une façon préjudiciable à vos intérêts.

Or, dans toutes ces circonstances, *vous avez suivi votre impulsion première* au lieu d'écouter la voix de la raison. **Vous n'êtes pas resté maître de vous-même** ; vous vous êtes conduit comme un impulsif.

Un impulsif ! Le vilain mot et surtout la vilaine chose. L'homme ne doit pas se laisser diriger par son imagination et par ses nerfs, mais par son intelligence et sa volonté.

\*

\*\*

4. Vous trouverez dans ce volume *une méthode*, qui vous permettra d'acquérir en peu de temps la maîtrise de vous-même.

*Méthode extrêmement simple.* Nous en avons délibérément exclu toutes les théories et discussions qui n'aboutissent pas à un but immédiatement pratique.

*Méthode très efficace.* L'expérience en a démontré la haute valeur. Vous constaterez bientôt par vous-même que nous disons, en parlant ainsi, l'exacte vérité.

*Méthode facile à suivre.* Elle ne vous imposera que les efforts indispensables ; encore vous les présentera-t-elle sous un jour si favorable que vous les accomplirez sans peine, en vous jouant. Vous aurez moins l'impression de vous soumettre à une discipline que de vous entraîner à un sport passionnant. Elle graduera si progressivement les exercices à effectuer que vous fortifierez graduellement votre empire sur vous-même sans que vous ayez à vous faire violence. Mieux vaut gravir les étages d'un haut immeuble par un escalier doux et confortable que par une échelle trop verticale où l'on risque de se rompre le cou.

Vous sentirez ainsi grandir chaque jour en vous cette assurance inébranlable, cette convic-

tion du succès sans quoi nul ne peut atteindre le but qu'il s'est fixé.

Pensez bien à ces qualités que nous venons de vous signaler. Après y avoir réfléchi, vous vous trouverez dans l'obligation de conclure que **cette méthode est nettement supérieure aux autres méthodes similaires**, ouvrages diffus, d'une lecture fatigante, et exigeant d'emblée des actes impossibles à une volonté encore débile.

Suivez donc point par point, avec une pleine confiance, les conseils que nous allons vous donner. Si vous acceptez docilement nos leçons, *vous constaterez bientôt en vous une transformation*, qui s'augmentera de jour en jour.

\*  
\*\*

**5. Voici comment il faut vous servir de cet ouvrage.**

*Lisez-le lentement*, chapitre par chapitre. Ne passez au chapitre suivant qu'après vous être bien assimilé les idées du chapitre précédent.



Dans un travail de cette nature, la précipitation doit être bannie sous peine d'insuccès radical.

Surtout, *ne négligez pas de faire les exercices que nous vous indiquons*. Ils constituent une sorte de gymnastique psychique et vous soumettront à un « entraînement » moral dont vous éprouverez vite les effets bienfaisants.

*Dès que vous aurez constaté en vous quelque progrès, servez-vous de ce progrès pour vous suggestionner vous-même*. Vous accélérerez ainsi dans des proportions considérables la rapidité de votre transformation. Dites simplement, en vous servant des termes suivants ou d'autres semblables : « Il est certain que je m'améliore. Je viens de constater le contrôle de moi-même dans une de ces difficultés, où jadis je le perdais habituellement. Je deviens un homme énergique, parce que je sais me servir de ma volonté. Je ne laisse improductive aucune de mes forces psychiques et j'utilise jusqu'aux capacités énergétiques de mon subconscient. En cultivant ainsi mes dons, j'acquerrai chaque jour une plus entière possession de moi-même. Je commence déjà à réaliser mon idéal et à devenir l'homme que je rêvais d'être. »

\*  
\*\*

6. Quand vous vous serez pénétré des pensées contenues dans ce chapitre préliminaire, étudiez les pages suivantes. Vous entrerez alors dans le cœur même de la méthode.

**Vous allez au succès :** vous l'atteindrez d'autant plus vite que votre fidélité à suivre nos exercices sera plus grande.

## II

### LE SILENCE

1. *La première condition* qu'il vous faut observer rigoureusement, si vous désirez acquérir la maîtrise de vous-même, est de *garder le silence en temps opportun.*

Nous ne vous demandons pas de devenir taciturne; encore moins d'affecter un air maussade, lorsque vous vous trouvez en société. En vous comportant ainsi, bien loin d'aller au succès, vous lui tourneriez le dos.

Le silence que nous vous recommandons se pratique *de façon transitoire, dans des cas*

déterminés. Il ne doit en aucune manière vous rendre moins affable à l'égard du prochain.

*Ce silence s'entend dans un sens très large :* vous le garderez, non seulement en ne prononçant aucune parole, mais encore en arrêtant momentanément une partie de votre activité intérieure. Il durera tout le temps nécessaire pour que vous puissiez retrouver votre équilibre moral.

*La règle suivante* vous apprendra l'usage que vous avez à faire de ce silence pour conserver toujours le contrôle de vous-même.

\*  
\*\*

**2. Toutes les fois qu'une émotion intense vous agite, ne parlez pas, n'écrivez pas, ne prenez aucune décision : en un mot, suspendez provisoirement les actes que pourrait influencer malheureusement votre émotion.**

## **La Clef du Calcul Mental.**

L'auteur met à la disposition du lecteur le fruit d'une expérience d'un demi-siècle d'enseignement. Cette expérience et ses découvertes personnelles dans le domaine du Calcul Mental, sont réunis en 24 chapitres clairs et pratiques. Les quatre opérations — simples ou combinées — les fractions, les intérêts simples, les nombres complexes, les fameuses mesures ou monnaies anglaises n'auront plus de secrets pour vous. Aucun problème, aucune difficulté ne sont sans solution, et ces solutions sont à la portée de tous.



## **Les Secrets de l'Orthographe à la portée de tous.**

Chacun des 29 chapitres contient, en vocabulaire, des mots hérissés de pièges orthographiques. Pour mettre en relief chaque difficulté, l'auteur accole au vocable ardu un autre terme choisi pour que la ressemblance ou la différence avec le premier saute aux yeux et fasse ressortir l'orthographe exacte.

Ce livre est-il une grammaire ? Point. Un dictionnaire ? Pas davantage. Sous son petit format, il ne contient pas moins de 3.200 termes. Mais attention ! Au lieu de mots quelconques entassés au hasard d'un automatisme alphabétique, il y a ici une rigoureuse sélection, de sorte que, sachant écrire les quelque 3.000 vocables de l'ouvrage, on se trouve, en y joignant ceux de la même famille, être capable d'écrire correctement environ 20.000 mots français. Ce qui est plus qu'il n'en faut dans tous les besoins.

## Dans notre collection : Psychologie pratique et Sciences humaines

RAYMOND DE SAINT-LAURENT

Méthode progressive et complète de Culture psychique.

Comment se rendre sympathique.

La Timidité.

La Mémoire.

L'Art d'embellir sa vie.

L'Optimisme.

La Volonté.

La Maîtrise de soi-même.

L'Auto-Suggestion.

L'Attention.

L'Art de la Conversation.

L'Art de parler en public.

L'Art d'écrire à l'usage de tous.

La Graphologie.

L'Imagination.

Le Guide de l'Emotif.

L'Habitude

Le Scrupule.

**Docteur WAL** : Le Vieillessement.

**RENÉ BOIREL** : L'Art d'Inventer.

**D<sup>r</sup> L. E. BISCH** : Soignez vous-même vos nerfs.

**J. BRUN-ROS** : Les visages vous livrent leurs secrets.

**G. FONTENY** : Le Tabac.

**Docteur D. LESIEUR** : Diététique et Santé.

**LOUIS LONG** : Décrochez tous vos examens.

Les Secrets de l'Orthographe à la portée de tous.

**FRITZ PACHTNER** : Pensez juste pour travailler mieux.

**MARIUS PORTAL** : Le Calcul Mental, ses secrets, ses applications.



Si vous vous intéressez à la psychologie, à la science de mieux vivre, aux moyens de réussir, demandez-nous notre catalogue gratuit n° 21 et réclamez nos nouveautés chez votre libraire habituel.

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7531 03330074 1