

# LE FABULEUX POUVOIR DE L'AUTOSUGGESTION

POUR COMBATTRE LA MALADIE, SE DÉBARRASSER DE SES MAUVAISES  
HABITUDES, PRENDRE DE L'ÉNERGIE ET DE LA CONFIANCE EN SOI,  
DOMINER LES AUTRES ET ÉVITER LEURS SUGGESTIONS



## AVIS LÉGAL

### AVIS LÉGAL

L'éditeur s'est efforcé d'être aussi exact et complet que possible dans la création de ce rapport, l'auteur et l'éditeur déclinent toutes responsabilités pour les erreurs, omissions, ou interprétations erronées du sujet traité dans cet e-book.

Cette publication n'est pas destinée à être utilisée comme source de droit, d'affaires, de carrière et de conseils psychologique. L'auteur et l'éditeur déclinent toutes responsabilités pour tout dommage ou toute perte subie par la mauvaise interprétation de ces informations. Toutes les informations doivent être soigneusement étudiées, réfléchies et clairement comprises avant d'entreprendre toute action fondée sur le contenu cet e-book. Les utilisateurs sont invités à demander l'avis de personnes compétentes, avocats, médecins, etc. pour déterminer si les informations contenues dans ce document leurs sont appropriés.

L'auteur et l'éditeur n'assument aucune responsabilité au nom de l'acheteur ou le lecteur de cet e-book. L'acheteur ou le lecteur de la présente publication assume l'entière responsabilité de l'utilisation de ces informations.

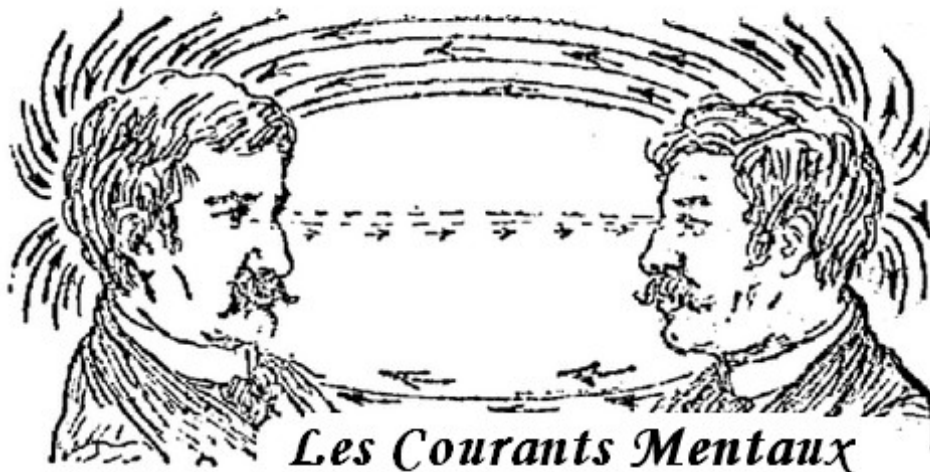
## TABLE DES MATIÈRES (CLIQUABLE)

Pour Combattre la Maladie, se Débarrasser de ses Mauvaises Habitues, Prendre de l'Énergie et de la Confiance en Soi, Dominer les Autres et Éviter leurs Suggestions.....	1
Avis légal.....	2
Aux Lecteurs.....	4
Suggestion & Autosuggestion.....	5
Autosuggestion.....	14
Suggestion.....	49
Eviter Les Suggestions Des Autres.....	63
Pour Conclure.....	68
Acceptez de recevoir 7 secrets universels pour vivre mieux toute votre vie.....	70
A faire dès Maintenant ! .....	70

## AUX LECTEURS

Sauf de très rares exceptions, toute personne dont la santé physique et morale est équilibrée, peut guérir ou soulager son semblable. A défaut du père, de la mère, d'un parent ou même d'un ami, on peut choisir une robuste paysanne, un solide gaillard qui soit honnête, compatissant et animé du désir de faire le bien. On le prie de s'asseoir devant le malade ou de le placer près de lui, de prendre ses mains dans ses mains en laissant tomber le regard sur l'estomac, puis sans penser à autre chose qu'au soulagement, placer ses mains sur le siège du malade, les y laisser un certain temps et les déplacer ensuite lentement de haut en bas.

Par ce simple contact, une sorte d'équilibre vital tend à se faire de l'un à l'autre, car la santé se communique comme la maladie, le malade, même inguérissable, est presque toujours soulagé au bout d'une demi-heure, et parfois LA MALADIE LA PLUS REBELLE DISPARAIT COMME PAR ENCHANTEMENT.



## SUGGESTION & AUTOSUGGESTION

La suggestion est le principal et même l'unique moyen d'action employé par l'hypnotiseur, par exemple, pour faire manger à ses sujets des pommes de terre crues pour des fruits délicieux, leur faire commettre des crimes imaginaires et obtenir d'eux, ce qu'il veut en obtenir.

Si elle joue le rôle prépondérant dans les phénomènes de l'hypnotisme, elle est presque sans importance dans ceux du Magnétisme physique, et on peut même affirmer sans crainte d'être démenti par tout observateur impartial, que 9 fois sur 10, elle n'y exerce pas la plus petite action.

Je n'entends en aucune façon parler ici de l'hypnotisme, que je considère comme l'ombre du Magnétisme, le revers de la médaille, le mauvais côté sur lequel sont

naturellement groupés les inconvénients que les magnétiseurs ont su éviter, car ces inconvénients peuvent devenir dangereux entre des mains impures ou seulement inexpérimentées. Je me contenterai de dire que, contrairement à ce que soutiennent presque tous les hypnotiseurs, on observe deux ordres de phénomènes bien distincts: d'une part, le MAGNÉTISME, dont le principal agent est un fluide ou un mouvement vibratoire se communiquant par ondulations, du magnétiseur au magnétisé, d'autre part, l'HYPNOTISME, qui n'admet d'autre moyen d'action que la suggestion mettant en jeu l'imagination de l'hypnotisé.



Ceux qui voudraient connaître la ligne de démarcation séparant ces deux ordres de phénomènes seront parfaitement renseignés en faisant quelques recherches, il existe quelques ouvrages sur le sujet.

Au figuré, la suggestion peut être considérée comme l'ivraie de l'Évangile, contenant un peu de bon grain. L'ivraie seule, c'est le mal que peut faire l'hypnotiseur en suggérant des mauvaises idées, et en faisant des expériences, amusantes peut-être pour le public, mais toujours fatigantes et souvent nuisibles pour le sujet, car elles sont susceptibles de laisser chez lui des impressions pénibles plus ou moins durables.

Même tout en voulant être utile, en suggérant constamment de bonnes idées, l'hypnotiseur peut être nuisible, car toute suggestion a toujours tendance à transformer le sujet en automate, qui perd ainsi peu à peu le pouvoir de se diriger convenablement lui-même. Le peu de bon grain pouvant être extrait de l'ivraie représente les avantages que la suggestion, bien comprise et parfaitement appliquée dans un but louable et désintéressé, peut donner à celui qui est susceptible de la recevoir.

Ne voulant rien perdre, je vais tâcher de séparer le bon grain du mauvais, d'abandonner celui-ci et de donner à l'autre toute l'importance qu'il mérite.

***LA SUGGESTION EST L'ART DE FAIRE RÉAGIR  
LE MORAL SUR LE PHYSIQUE, D'IMPOSER UNE  
IDÉE ET D'EN ASSURER L'EXÉCUTION.***

En admettant que les idées sont des forces, on explique généralement leur mécanisme de la façon suivante: Toute idée acceptée par le cerveau se transforme en acte, à une échéance plus du moins éloignée.

Cette explication, qui est à peu près admise par tous les psychologues d'aujourd'hui, l'est également par les physiologistes, qui enseignent que toute cellule cérébrale actionnée par une idée actionne à son tour une cellule nerveuse qui met en activité les fibres susceptibles de réaliser cette idée en acte. C'est la reconnaissance officielle de cette affirmation des anciens occultistes: Tout ce qui entre dans l'esprit en sort par les muscles.

Il y a des années, la suggestion se pratiquait exclusivement pendant le sommeil hypnotique, maintenant, les hypnotiseurs prétendent suggérer presque aussi bien à l'état de veille qu'à l'état de sommeil, et, qu'il ne faut pour cela que le consentement du sujet.

Il y a certainement quelque chose de vrai dans cette prétention, dans tous les cas, il est évident que nous sommes tous plus ou moins aptes à recevoir les idées des autres et à imiter leurs exemples.



Les idées qui nous viennent du dehors, c'est-à-dire celles qui sont imposées dans un but quelconque, constituent la suggestion proprement dite, que l'on appelle aussi hétéro suggestion.

Depuis nombre d'années, les psychologues ont considérablement étendu le champ de la suggestion. Ils admettent, et - si l'on accepte la définition précédente - on doit admettre avec eux que les idées peuvent encore venir du dehors par d'autres moyens, et s'imposer plus ou moins à notre attention. C'est ce qui a lieu souvent dans la conversation ou lorsqu'on écoute un conférencier éloquent et sympathique. Dans un cas comme dans l'autre, elle se produit toujours de celui qui parle à celui qui écoute, et d'autant mieux que celui-ci écoute plus passivement, surtout lorsqu'il est moins développé que le premier.

Les suggestions venant du dehors se font presque toujours verbalement, mais on peut les faire mentalement, c'est-à-dire sans le secours de la parole et d'aucun geste extérieur, rien qu'en formulant intérieurement son intention, sa pensée, son désir, pour le transmettre à travers le milieu ambiant. C'est la suggestion mentale, qui se produit, comme on l'a vu précédemment, plus souvent qu'on ne le pense, même sans le secours de la volonté. Certains praticiens entraînés à cela font avec des sujets spéciaux également entraînés, des expériences étonnantes.



En étendant davantage encore le champ de la suggestion qui menace d'envahir tout le domaine de la pensée, les mêmes psychologues affirment que lorsque les idées et les impressions viennent de nous, comme les résolutions que nous prenons librement, il y a autosuggestion.

Presque tous les phénomènes de la conscience ne seraient, de cette façon, que des actes auto-suggestifs.

Que la suggestion vienne du dehors ou qu'elle prenne naissance en nous-mêmes, les détails de son mécanisme sont faciles à comprendre pour ceux qui connaissent le rôle de chacun des êtres composant notre triple individualité.

Le corps physique n'est que l'instrument de l'astral et du mental. C'est la pioche entre les mains de deux terrassiers qui se remplacent tour à tour pour faire un travail qui n'exige pas constamment les mêmes aptitudes.



Comme j'ai tâché de le faire comprendre dans la première partie de cet ouvrage, *les suggestions sont des actes exécutés par l'astral, la conscience inférieure ou subliminale, l'être impulsif ou*

*subjectif, qui dirige complètement les fonctions physiques pendant le sommeil,* et plus ou moins complètement dans tout autre état voisin dans lequel le mental, la conscience supérieure, l'être objectif n'exerce pas une surveillance active.

Dans le sommeil hypnotique, le mental qui se repose complètement, qui est probablement absent, ne gouverne pas l'organisme et les suggestions entrent directement sous l'influence de la volonté de l'hypnotiseur, non pas dans la conscience supérieure, mais dans l'inférieure, et s'exécutent presque fatalement, à l'insu même du mental qui les a toujours ignorées dans tout autre état voisin, où le mental, sans être absent, ne gouverne pas complètement, comme

dans la rêverie par exemple, elles pénètrent en quelque sorte par surprise, et ont une tendance plus ou moins grande à être exécutées, car le mental qui les connaît à peine n'y oppose qu'une faible résistance.

A l'état de conscience pleine et entière, la suggestion peut encore pénétrer dans la conscience inférieure, si celle-ci est volontairement ouverte, comme lorsque le sujet demande à être suggéré dans un but quelconque.

Considérées sous un autre aspect, les fonctions du mental et de l'astral forment à peu près ce que les philosophes appellent l'entendement, c'est-à-dire l'intelligence et la sensation confondues ensemble. Séparées l'une de l'autre comme je le fais ici, elles constituent la fonction active qui appartient au mental et la fonction passive qui est celle de l'astral.

Ces deux fonctions existent toujours ensemble chez tous les individus, mais à des degrés très différents. L'homme fort, résolu, volontaire, de prompt exécution, est surtout gouverné à l'état de veille par la fonction active qui domine l'autre; l'irrésolu qui obéit instinctivement, d'une façon automatique, est au contraire gouverné le plus souvent par la fonction passive.

Le premier est l'homme capable de suggérer, d'imposer sa volonté, et qui ne reçoit que peu de suggestions; le second est toujours plus disposé à recevoir les suggestions qu'à les

donner, à obéir qu'à commander. Mais l'un et l'autre reçoivent ou repoussent constamment, selon leur degré d'activité, des incitations suggestives plus ou moins nombreuses qui leur viennent du dehors.

Quelle que soit d'ailleurs la théorie de la suggestion - du moment qu'elle désigne maintenant tous les actes de la subconscience - il est évident qu'elle s'exerce à des degrés divers chez le plus grand nombre d'entre nous, à l'état de veille, même et surtout lorsque nous y pensons le moins.

S'il en est ainsi, nous devons la connaître, autant pour profiler des avantages qu'elle peut nous donner que pour éviter les dangers auxquels elle nous expose.

C'est l'autosuggestion qui va tenir la plus large place dans cette étude, car au point de vue du développement de notre personnalité, c'est elle qui est susceptible de nous rendre les plus grands services.

## AUTOSUGGESTION



L'autosuggestion peut toujours vaincre la crainte et la timidité pour donner l'assurance et la confiance en soi. Elle peut donner l'énergie et le courage à ceux qui en manquent, permettre de prendre de bonnes habitudes au lieu et place des mauvaises que l'on a, faire disparaître des malaises passagers, diminuer la douleur dans le plus grand nombre des maladies organiques et guérir certaines maladies nerveuses, augmenter l'endurance, développer et fortifier la volonté, etc., etc.

Pour pratiquer convenablement l'autosuggestion, il est nécessaire, plus encore que pour les exercices précédents, de s'isoler, de méditer sur les inconvénients du défaut dont

on veut se débarrasser, et surtout sur les avantages de la qualité que l'on veut acquérir, puis de ***CONCENTRER SA PENSÉE SUR LE POINT PRINCIPAL, PENDANT 8 À 10 MINUTES.***

Il ne faut pas transformer la tâche que l'on entreprend en un combat qui rend toujours le succès pénible, ne pas contracter les muscles, ni serrer les dents, ni prendre un air menaçant, mais se raisonner avec calme, le plus souvent mentalement ou à demi-voix, et ne mettre la volonté en jeu que le moins possible, seulement pour maintenir l'attention. Etant placé bien à son aise, soit assis, soit couché, une sorte de relâchement est nécessaire pour que la fonction passive puisse prendre le gouvernement de l'organisme. En se reportant à la théorie qui précède, on comprend que la volonté pourrait être ici plus nuisible qu'utile, car elle est une fonction du mental, et celui-ci n'a rien à faire avec les suggestions qui sont reçues et exécutées par l'astral.

Il faut ensuite remplacer dans son esprit les mots par les choses qu'ils représentent, autrement dit, matérialiser sa pensée, en lui donnant un corps avec des formes aussi bien définies que possible, mettre ce corps en mouvement, le voir sous tous les aspects qu'il peut présenter, et pour me servir d'une expression empruntée au langage philosophique, rendre concret ce corps créé par la pensée. Il faut faire comme l'artiste qui entre dans la peau du



personnage qu'il représente, car ici l'illusion joue un rôle créateur très important.

Il est indispensable de se représenter comme si l'on était déjà ce que l'on veut devenir, se figurer que l'on possède réellement les habitudes que l'on veut prendre, les avantages que l'on veut obtenir, et comme je viens de le dire, donner une forme à chacun d'eux, en pensant concret.

Ainsi, pour faire cesser la crainte et obtenir l'assurance et la confiance en soi, il ne faut pas dire: Je ne veux plus avoir de crainte; je veux avoir en moi toute confiance et réussir ce que je vais entreprendre, car la volonté seule n'est susceptible de parvenir à cela que chez les individus d'une très grande énergie, lorsque la fonction active est devenue assez puissante pour dominer complètement la fonction passive.

Il vaut mieux, pour tous ceux qui n'ont pas une volonté assez énergique, que celle-ci s'efface, pour laisser, pendant le temps qu'on se livre à l'autosuggestion, la direction de l'organisme à la fonction passive, employer l'affirmation pure, et se dire en se donnant cette conviction: Je suis sans crainte, ma timidité a disparu, j'ai toute confiance en moi, car j'ai tout ce qu'il faut pour réussir.

***MÊME SI NOUS N'Y AJOUTIONS PAS TOUT D'ABORD LA MOINDRE FOI, CES FORMULES RÉPÉTÉES MACHINALEMENT FINIRONT PAR***



***AMENER PEU À PEU À LEUR SUITE L'IDÉE QU'ELLES REPRÉSENTENT.*** Puis nous nous attacherons à préciser cette idée, à lui donner des contours mieux accusés, une forme plus concrète, plus vivante. Nous nous représenterons, nous nous verrons tels que nous voudrions être, vigoureux, robustes, pleins de santé. Plus l'idée gagnera en précision et en relief, plus elle deviendra image, plus sa réalisation sera sûre.

Ce que l'on concevra bien se réalisera aisément.

Souvent on pourra faire une observation curieuse.

S'il s'agissait, par exemple, de phénomènes douloureux à dissiper. L'autosuggestion, vient d'être faite, la douleur persiste aussi vive, il semble que le résultat soit nul. Quelque temps après, le hasard y ramène la pensée, on s'aperçoit avec surprise que la douleur a disparu. On serait tenté de conclure à une simple coïncidence, si l'on ne se rappelait fort bien maintenant l'intensité de la douleur primitive, si, raison plus convaincante encore, le fait ne se reproduisait très fréquemment. Que s'est-il donc passé ? L'idée déposée dans l'esprit, une fois que l'attention consciente s'en est détournée, n'y a pas moins continué son chemin à notre insu, peu à peu elle a entamé le symptôme que l'on voulait combattre, et, finalement, en a complètement triomphé.

## Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

