

Résumé du livre le plus lu
au monde sur l'image de soi

DR MAXWELL
MALTZ

M.D., F.I.C.S.

PSYCHO
cybernétique



Déhypnotisez-vous de
VOS ERREURS PASSÉES

Sommaire

de “Psychocybernétique”.....	3
Notre “super-cerveau électronique”.....	6
Le fonctionnement du mécanisme.....	8
Dressez un nouvel autoportrait mental.....	10
Déhypnotisez-vous.....	13
Oubliez vos erreurs passées.....	15
Comment vous servir de votre servomécanisme interne.....	17
Le meilleur des autoportraits.....	21
Table des Matières.....	23

de “Psychocybernétique”

Chacun de nous se fait une image de soi-même, un “autoportrait”, qui influe considérablement sur son comportement et ses conceptions.

Pour trouver la vie à peu près satisfaisante, vous devez avoir un “autoportrait” avec lequel il vous est possible de coexister. Vous devez être acceptable à vos propres yeux. Vous devez avoir un “ego” qui vous plaise, qui vous inspire confiance et sécurité.

Mais si ce portrait vous inspire quelque honte, vous aurez tendance à le cacher plutôt qu’à l’exposer. Toute manifestation créatrice s’en trouvera paralysée, vous deviendrez difficile à vivre.

Comme chirurgien esthétique, j’ai toujours été stupéfait par les brusques et sensationnelles transformations de caractère et de personnalité qui résultent souvent de la correction d’une imperfection faciale (généralement essentielle à l’“autoportrait” du patient). Il arrive que l’opération crée, à la lettre, une personne absolument nouvelle, modifiant non seulement l’apparence physique, mais la vie tout entière du sujet.

J’ai vu des timides et des découragés, une fois débarrassés de ce qui les défigurait, devenir hardis et courageux. Un garçon “demeuré” s’est métamorphosé en un jeune homme alerte, brillant et ambitieux, dès que j’eus corrigé de trop grandes oreilles qui lui donnaient l’impression constante d’être ridicule.

Un vendeur, obsédé par l’idée qu’il était pour les autres un objet de répulsion à cause d’horribles cicatrices dues à un accident d’automobile, devint un modèle d’assurance lorsque ses balafres furent effacées.

Mais le cas le plus frappant de tous est celui de ce criminel, récidiviste invétéré, qui, à la suite d’une intervention de ce genre, a perdu du jour au lendemain son agressivité aiguë et s’est réhabilité depuis au point d’assumer un poste de confiance.

J'ai pourtant connu des exceptions, des gens qui ne changeaient pas. Une jeune fille, affligée d'une timidité malade en raison d'une énorme bosse sur le nez, continua longtemps encore de se comporter comme si elle était un laideron, après que la chirurgie l'eut gratifiée d'un nez gracieux et, je dois le dire, d'un assez joli visage.

Et bien d'autres à qui l'on a remodelé les traits n'en ont pas moins conservé la même personnalité morose. Quel chirurgien plastique n'a pas été suffoqué d'entendre des clients se plaindre que l'opération n'avait rien changé ?

– Je suis toujours pareil, disent-ils, vous n'avez rien fait !

Inutile de les inviter à comparer des photographies “avant” et “après”. Ils s'obstinent :

– La cicatrice ne se voit peut être plus, disent-ils, mais elle est toujours là !

Elle y est, en effet. Ces gens-là demeurent hantés par leur ancien “autoportrait”.

Beaucoup de personnes font appel au chirurgien esthétique pour corriger des défauts purement imaginaires ou des laideurs inexistantes, des imperfections si insignifiantes qu'aucun chirurgien consciencieux ne songerait à les opérer.

Cependant, ces patients réagissent exactement comme s'ils étaient défigurés. Ils éprouvent le même sentiment de honte, la même crainte, la même angoisse, la même inhibition psychologique. Leurs “cicatrices”, bien que strictement morales, sont aussi démoralisantes que si elles étaient physiques et, bien entendu, leur détresse provient d'un “autoportrait” mutilé et désastreux.

J'ai compris depuis longtemps que les gens qui viennent consulter un chirurgien esthétique ont souvent besoin de quelque chose de plus qu'une opération, et que certains ne relèvent absolument pas de la chirurgie plastique.

Chaque fois que j'ai eu à traiter ces personnes, non plus pour la correction d'un nez, d'une bouche, d'une oreille, mais d'un point de vue plus général, j'ai été amené à sortir du cadre d'une simple intervention. J'ai dû leur montrer comment faire disparaître les cicatrices morales et modifier leurs attitudes fondamentales.

En d'autres termes, j'ai dû m'initier moi-même au fonctionnement de l'esprit humain. Or, cette étude s'est révélée extrêmement enrichissante.



Notre “super-cerveau électronique”

Il y a 15 ans, les savants ne savaient pas encore très bien comment le cerveau humain et le système nerveux central fonctionnaient pour accomplir un acte réfléchi, ne serait-ce qu'un geste aussi simple tel que prendre un paquet de cigarettes sur une table.

Ils avaient observé longuement, minutieusement, ce qui se produisait, mais n'avaient pu réunir tous ces phénomènes en concept logique et sensé.

Cependant, lorsque l'homme voulut construire un “cerveau électronique” et le doter de mécanismes chercheurs d'objectifs, il fut bien obligé de découvrir et d'utiliser certains principes de base. Cette science nouvelle fut appelée “cybernétique”, du mot grec *kubernesis* qui signifie “diriger” au sens figuré.

Ayant découvert les principes fonctionnels nécessaires, les hommes de science commencèrent à se demander : “Serait-ce de cette façon aussi que fonctionne le cerveau humain ? Est-il possible qu'en fabriquant l'homme, notre Créateur l'ait équipé d'un “servomécanisme” plus merveilleux qu'aucun cerveau électronique imaginable, **mais fonctionnant selon les mêmes principes de base ?**”

À quoi de nombreux cybernéticiens répondront par l'affirmative. Leur conclusion, pour étrange que ce soit, pourrait avoir un effet incommensurable sur votre bonheur ou votre malheur personnel.

L'ironie du sort a voulu que la cybernétique, qui n'a strictement été au départ qu'une étude de machines et de principes mécaniques, en soit arrivée à rendre à l'homme sa dignité d'être unique et créateur.

En revanche, la psychologie, dont le premier objet était l'étude de la “psukhe”, autrement dit de l'âme, a presque réussi à déposséder l'homme de cette âme.

Les écrits des psychologues ont fait état de tant d'anomalies – concept de culpabilité, instinct d'autodestruction et autres du même genre – que la plupart des gens se sentaient impuissants à se mesurer avec toutes ces forces négatives contenues dans la nature humaine.

Certains psychologues sont même allés jusqu'à tenir la volonté pour un mythe, la conscience pour une vulgaire réaction chimique et la pensée pour rien de plus qu'une vibration d'électrons.

La science de la cybernétique n'émet pas de ces affirmations. Elle ne nous dit pas que l'homme **est** une machine, mais qu'il **possède** et **utilise** une machine. Elle ne considère pas du tout le subconscient comme une manifestation de l'esprit, mais comme un mécanisme, un "servomécanisme" à tête chercheuse – si l'on peut dire – composé de l'encéphale et du système nerveux central, qui est **utilisé** et **dirigé** par l'esprit.

Ce mécanisme interne est impersonnel et automatique, comme n'importe quel autre servomécanisme. Il utilise les données emmagasinées par la "mémoire" et travaille sur les "données" que nous lui fournissons (nos pensées, nos convictions, nos interprétations). Par nos attitudes et notre interprétation des faits, nous "programmons", en quelque sorte, le problème à résoudre.

Si nous fournissons au mécanisme des "données" qui tendent à nous représenter nous-mêmes comme indignes, inférieurs, sans mérite ou incapables (autrement dit un "autoportrait" négatif), il se fondera sur ces éléments pour résoudre des problèmes courants ou réagir aux situations courantes.

Notre machine interne fonctionnera donc automatiquement dans le sens du bonheur et du succès, ou dans celui de l'échec et du malheur, selon les "données" que nous aurons choisies pour l'alimenter.



Le fonctionnement du mécanisme

Les servomécanismes se divisent en 2 types : ceux dont l'objectif est connu et dont la fonction est de l'atteindre ; ceux dont l'objectif n'est pas connu et dont le rôle est de le découvrir.

Le cerveau humain et son réseau compliqué de neurones opèrent dans les 2 sens.

Un exemple du premier type est la torpille ou le missile d'interception à tête chercheuse. L'objectif est connu : c'est le navire ou l'avion ennemi. La fonction est de l'atteindre.

La torpille accomplit sa mission en partant à l'attaque, en commettant des erreurs qu'elle corrige automatiquement lorsqu'elle est avertie par des "organes des sens" tels que radar, sonar, thermostats, etc., qu'elle dérive et n'est plus dans la bonne trajectoire. Ainsi, par une suite de zigzags, elle avance littéralement à tâtons mais inéluctablement vers l'objectif.

Le Dr Norbert Wiener, pionnier des mécanismes à tête chercheuse pendant la Seconde Guerre mondiale, croit qu'un phénomène à peu près identique se produit lorsque, par exemple, nous prenons un paquet de cigarettes sur une table. Nous réalisons l'opération par l'intermédiaire d'un mécanisme automatique, et non pas seulement par notre volonté ou la pré-pensée de notre encéphale antérieur.

La seule action de ce dernier est de choisir l'objectif, de mettre en route le mécanisme et d'avertir automatiquement les yeux d'avoir à fournir les corrections nécessaires aux gestes de la main.

Si tout cela devait s'accomplir consciemment, seul un automatisme pourrait déterminer quels muscles du bras, de la main et de l'épaule sont nécessaires à l'opération, et quelle force de flexion leur appliquer.

Le mécanisme automatique peut s'en charger parce que, ayant déjà accompli des mouvements similaires, il en a "enregistré" le processus.

Chez un bébé qui apprend à se servir de ses muscles, la correction de la main cherchant à attraper le hochet s'observe clairement. Le bébé ne peut faire appel qu'à une réserve très limitée de souvenirs, et sa main tâtonne maladroitement. Mais avec l'expérience, les corrections deviennent de plus en plus précises et efficaces.

On constate la même chose chez les conducteurs novices qui corrigent d'abord exagérément leurs mouvements en zigzag dans la rue, mais qui, plus tard, conduisent aisément leur véhicule, sans y penser, par simple habitude et réflexe.



Dressez un nouvel autoportrait mental

Toutes les créatures viennent au monde avec ce mécanisme automatique interne.

Pour les animaux inférieurs, leur destination est pour ainsi dire fixée d'avance et se limite aux besoins de conservation et de procréation.

En revanche, l'homme, qui est doué d'imagination créatrice, possède le privilège de pouvoir formuler ses propres objectifs. Ainsi, pour l'accomplissement de son "moi" intellectuel et moral, il est nécessaire qu'il définisse clairement ses buts.

On peut, dans une certaine mesure, comparer l'homme à une bicyclette qui ne garde son équilibre et sa stabilité qu'à la condition d'avancer dans une direction précise.

En effet, nous sommes construits exactement comme un mécanisme à "tête chercheuse". C'est pourquoi, nous nous sentons perdus quand nous n'avons pas de but déterminé.

Dire que la vie ne mérite pas d'être vécue, c'est dire, en réalité, qu'on n'a aucun objectif qui vaille la peine de vivre.

Votre mécanisme créateur automatique opère en fonction de ces objectifs. Quand vous lui indiquez un but précis, vous pouvez compter sur son système d'autoguidage pour l'atteindre beaucoup plus sûrement que vous ne pourriez jamais le faire par la pensée consciente.

Mais pour cela, il faut que votre objectif soit bien clair afin qu'il s'impose à votre cerveau et à votre système nerveux.

L'opération est moins compliquée qu'elle n'en a l'air à première vue. En réalité, votre mécanisme automatique est incapable de faire la différence entre l'expérience acquise et celle qui n'est que très intensément imaginée.

Le seul élément d'information qu'il prend en compte, concernant une situation donnée, est ce **que vous croyez** exact à propos de cette situation.

C'est ainsi que si vous vous imaginez vaincu, avec des détails si précis que tout a l'air réel pour votre système nerveux, votre machine impersonnelle produira des réactions et des émotions qui vous mèneront inévitablement à la défaite.

À l'inverse, si vous vous voyez comme un gagnant, un personnage sûr de vous, votre machine vous conduira à coup sûr vers la victoire.

L'“autoportrait” que nous conservons en nous est la clé du succès ou de l'échec de nos aspirations et de nos projets les plus chers. Si ce portrait est imparfait (et les psychologues disent que la plupart d'entre nous se sous-estiment habituellement), il nous incombe de le corriger.

Vous y parviendrez en imaginant systématiquement que vous êtes déjà la personne que vous souhaitez devenir. Si vous souffrez de timidité, représentez-vous évoluant parmi un groupe de personnes avec aisance et désinvolture. Si vous êtes craintif ou d'un tempérament inquiet, imaginez-vous agissant avec sang-froid, confiance et courage.

Des psychologues ont tenté une expérience intéressante sur 45 anciens combattants souffrant de neuro-psychopathies.

Pour commencer, ils les soumirent à un “test de personnalité” classique. Ensuite, ils leur demandèrent de répondre une seconde fois au questionnaire, en se mettant dans la peau d'une “personne typiquement normale et bien adaptée au monde extérieur”. Les $\frac{3}{4}$ fournirent de bien meilleures réponses ; pour beaucoup, l'amélioration fut tout simplement spectaculaire.

Les psychologues rapportent que les malades qui se montrèrent les plus aptes à s'identifier à des personnes “normales” purent abréger leur séjour à l'hôpital.

Lorsque vous vous représentez agissant d'une certaine manière, cet acte imaginaire impressionne votre subconscient presque aussi profondément que si vous l'effectuiez réellement.

Ce phénomène psychologique vous aide à adopter de nouveaux comportements, et représente un incomparable levier pour modifier votre personnalité et acquérir de nouveaux talents.

La revue *Research Quarterly* cite une expérience où les effets de l'entraînement mental furent appliqués au basket-ball. Cette expérience se prolongea pendant 20 jours sur 2 groupes d'étudiants basketteurs.

Le 1^{er} groupe s'entraîna véritablement à lancer la balle dans le panier, quotidiennement, pendant un laps de temps bien déterminé. Le 20^e jour, son "score" s'était amélioré de 24 %. Les joueurs du 2nd groupe passèrent quant à eux 20 minutes chaque jour à **imaginer** qu'ils lançaient la balle dans le panier. Chose stupéfiante, leur "score" s'améliora de 23 %.

Ces formes de répétitions mentales sont également utilisées avec succès par des golfeurs professionnels, des pianistes de concert, des représentants sur le point d'aborder un client difficile, ainsi que des candidats à un emploi.

Vous avez, vous aussi, la possibilité d'obtenir d'excellents résultats.



Déhypnotisez-vous

L'image que vous vous faites de vous-même (les données que vous utilisez pour alimenter votre machine électronique interne) impose souvent des limites rigides et injustifiées à vos capacités.

Lorsqu'il était écolier, mon ami le Dr Alfred Adler, le célèbre psychiatre, avait pris un mauvais départ en arithmétique.

Son professeur avait acquis la conviction qu'il n'était "absolument pas doué". Adler accepta passivement cette appréciation que ses bulletins scolaires semblaient confirmer. Un jour, cependant, il eut une intuition et déclara qu'il pensait pouvoir résoudre un problème que le professeur avait posé au tableau noir, et sur lequel les autres élèves "séchaient".

Naturellement, toute la classe éclatait de rire. Sur quoi, très vexé, Adler se dirigea vers le tableau et résolut le problème. Du même coup, il se rendit compte qu'il était capable de comprendre. Sa confiance en ses capacités se raffermi, et par la suite, il excella en mathématiques.

En fait, Adler avait été hypnotisé par une fausse conception de lui-même. Littéralement et véritablement hypnotisé. Car le pouvoir de l'hypnose n'est autre qu'un pouvoir de persuasion. **Si vous acceptez une idée, qu'elle vienne de vous-même, de vos professeurs, de vos parents, de vos amis ou de quelque source que ce soit, et que vous êtes convaincu qu'elle est vraie, elle exercera sur vous le même pouvoir que la parole de l'hypnotiseur sur son sujet.**

Par exemple, si l'hypnotiseur dira à un joueur de football que sa main est collée sur la table et qu'il ne **peut pas** la lever, en état d'hypnose, l'athlète tiendra cette affirmation pour un fait et il aura beau essayer, il ne pourra absolument pas lever la main.

À l'inverse, l'hypnotisme employé pour augmenter la force produit souvent des résultats également spectaculaires. La force de prise d'un athlète, mesurée à l'aide d'un dynamomètre, indiquait 45 kilos. Malgré tous ses efforts, il lui était impossible de faire bouger l'aiguille au-delà de ce chiffre.

Sous hypnose, le thérapeute lui affirma : "Vous êtes plus fort que vous ne l'avez jamais été." À l'issue de cette séance, l'athlète fit monter l'aiguille jusqu'à 56 kilos sans peine.

Il est évident que l'hypnose n'avait aucunement ajouté à sa force physique. La suggestion hypnotique avait simplement triomphé d'une idée fautive et préconçue qui, jusqu'alors, l'avait empêché d'exprimer toute sa force.

En d'autres termes, cet athlète imposait une limite à ses possibilités musculaires par la conviction négative que sa force dynamométrique ne pouvait excéder 45 kilos. L'hypnose n'avait fait que le débarrasser de cet obstacle mental.

Il peut en être de même pour vous si vous vous y prêtez. Vous avez le pouvoir d'accomplir des choses que vous n'auriez jamais cru possibles.



Oubliez vos erreurs passées

Après avoir assisté à une séance d'hypnotisme, Dorothee Brande lut par hasard une phrase du psychologue Myers qui, dit-elle, transforma toute sa vie.

Myers expliquait que les talents et les capacités manifestés par un sujet sous hypnose étaient dus à ce que sa mémoire était "purgée des échecs passés".

Miss Brande tint alors le raisonnement suivant : pourquoi une personne en état de veille ne pourrait-elle pas employer ce même pouvoir pour purger sa mémoire du souvenir des insuccès passés ?

Elle décida d'agir comme si elle était déjà pourvue des forces et des capacités qu'elle essayait d'acquérir. Au bout d'un an, sa production littéraire avait considérablement augmenté. De plus, elle s'était découvert un certain talent oratoire, elle qui avait toujours redouté de parler en public. Elle fut bientôt très sollicitée en tant que conférencière et y trouva du plaisir.

Tout servomécanisme, de par sa nature propre, renferme les souvenirs d'erreurs ou d'échecs passés. Ces expériences négatives ne doivent pas entraîner d'inhibition. Au contraire, elles contribuent au processus éducatif, à la condition d'être judicieusement utilisées et considérées comme de simples déviations par rapport à la trajectoire envisagée.

Nos erreurs, nos fautes et nos échecs, parfois même nos humiliations, sont des pas nécessaires sur la route de notre perfectionnement. Ils ne sont que les moyens d'atteindre une fin, et non une fin en eux-mêmes, et dès qu'ils ont rempli leur rôle, il faut les oublier.

S'appesantir sciemment sur une erreur, en tirer un sentiment de culpabilité, ou se faire des reproches incessants à ce sujet, donnent à cette erreur ou à cet échec la valeur d'un but. Et automatiquement, l'imagination et la mémoire s'orientent dans ce sens.

Le souvenir des insuccès passés peut influencer défavorablement votre action présente si vous vous y arrêtez en concluant sottement : “J’ai échoué hier, il s’ensuit obligatoirement que j’échouerai aujourd’hui.”

Aussitôt que vous refoulez de pareilles pensées de votre esprit et que vous cessez d’accorder une influence au passé, celui-ci, avec tout son cortège d’erreurs, perd toute emprise sur vous.

Une de mes clientes m’a demandé un jour : “Si la formation du tissu cicatriciel est un phénomène naturel et automatique, pourquoi ce tissu ne se forme-t-il pas quand un chirurgien esthétique fait une incision ?”

La réponse est la suivante : quand on se fait une entaille au visage et que la coupure guérit naturellement, il se forme du tissu cicatriciel parce que dans les couches profondes, juste en-dessous de la blessure, s’exerce une certaine tension qui tire la peau en retrait, créant une sorte de sillon qui s’emplit de tissu cicatriciel. Tandis que le plasticien non seulement tend étroitement la peau par des sutures, mais sectionne aussi quelques fragments musculaires sous l’épiderme afin d’éviter cette tension.

L’incision guérit alors doucement, uniformément, sans laisser de déformations à la surface.

Il est intéressant de remarquer qu’un processus identique se produit dans le cas d’une blessure morale. S’il n’y a pas de tension, c’est-à-dire si vous n’y pensez pas, il ne restera aucune cicatrice.



Comment vous servir de votre servomécanisme interne

Depuis quelque temps, le mot “stress” est entré dans le langage courant. On parle de notre époque comme celle du “stress”. Le souci, l’insomnie, l’ulcère à l’estomac sont considérés comme indissociables du monde moderne.

Et pourtant, je suis convaincu qu’il ne devrait pas forcément en être ainsi. Vous pourriez vous débarrasser d’une énorme quantité d’angoisses si vous reconnaissez cette simple vérité : **le Créateur vous a doté de tous les moyens de vivre avec succès, au sein de notre époque ou de n’importe quelle autre, en vous donnant un mécanisme interne automatique qui est justement fait pour vous assurer le succès.**

Le malheur c’est que vous vous entêtez à résoudre tous vos problèmes par la pensée consciente ou l’activité de votre encéphale antérieur.

Cet encéphale antérieur joue un rôle analogue à celui de l’opérateur d’une calculatrice électronique. C’est par son intermédiaire que vous prenez conscience de votre identité. C’est par son intermédiaire que vous exercez votre imagination et que vous déterminez vos objectifs. Vous pouvez ainsi rassembler des renseignements, noter des observations, évaluer les données transmises par le sens, et émettre des jugements.

Mais il n’est pas fait pour créer, tout comme un opérateur devant son ordinateur qui ne peut exécuter lui-même le travail du logiciel qu’il utilise.

Sa fonction est de poser les problèmes et de les identifier. De par sa nature, il n’est pas et n’a jamais été destiné à les résoudre. Et pourtant, c’est ce que l’homme moderne essaie de faire : résoudre tous les problèmes avec le seul secours de sa raison.

L'homme d'aujourd'hui, qui compte exclusivement sur sa célébration réfléchie, devient vite trop timoré, trop anxieux, trop préoccupé des résultats. Par conséquent, le conseil de Jésus : "Ne vous inquiétez donc pas du lendemain" ou celui de Saint Paul aux Philippins : "Ne vous inquiétez de rien", perdent tout leur sens pratique.

C'est pourtant l'avis que donnait, il y a plus de 100 ans, le psychologue Williams James. Dans un essai sur la "relaxation", il affirmait que l'homme moderne est trop concentré, trop soucieux des résultats, trop anxieux (il écrivait cela en 1899) et qu'il existe une méthode plus efficace et moins astreignante.

"La prudence et le devoir, les sentiments que font naître l'ambition et l'anxiété jouent, bien entendu, un rôle nécessaire dans notre existence. Mais une fois les grandes décisions prises à leur lumière, écartez-les et ne les laissez pas intervenir dans les détails de l'exécution : votre résolution prise, ne vous inquiétez pas de la réalisation, embrayez votre mécanisme subconscient automatique et laissez-le fonctionner librement. Le service qu'il rendra sera 2 fois meilleur."

La preuve en est donnée par les écrivains, les inventeurs et autres travailleurs intellectuels, unanimes à avouer que les idées créatrices ne viennent pas de leur pensée consciente, mais jaillissent spontanément, comme un éclair, quand leur esprit "raisonnant" a lâché prise. Il va sans dire que ces idées ne germent pas sans un examen préliminaire et conscient du problème.

Tout porte à donc à croire que, pour recevoir une inspiration ou une suggestion, il faut franchir 2 étapes :

- avant tout s'intéresser profondément au sujet, y réfléchir consciemment, envisager et peser toutes les possibilités d'action,
- mais une fois le problème circonscrit et toutes les données rassemblées, tout effort supplémentaire du cerveau ne sert à rien. Un effort trop prolongé pourrait même entraver la découverte de la solution.

“Je me suis aperçu, explique le philosophe Bertrand Russel, que s’il m’arrive de devoir écrire sur un sujet difficile, la meilleure méthode consiste à y penser d’abord avec une grande intensité – la plus grande intensité dont je sois capable – pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours. Après quoi, il me suffit, en quelque sorte, de donner l’ordre que le travail se fasse dans les profondeurs de mon subconscient, et quand je reviens consciemment au sujet, je découvre que la tâche a été exécutée.”

Si vous êtes aux prises avec un problème ardu, sans faire de progrès notable, essayez de ne plus y penser. Laissez passer une nuit de sommeil.

On raconte que Walter Scott, chaque fois que l’inspiration l’abandonnait, disait : “Peu importe ! Demain matin à 7 heures, tout ira bien.”

Ce processus de cérébration inconsciente n’est pas l’apanage exclusif des écrivains, des inventeurs ou des créateurs. La femme au foyer, le maître d’école, l’étudiant, le vendeur ou l’homme d’affaires, etc. peuvent également y avoir recours.

Nous avons tous le même mécanisme de réussite qui fonctionne pour résoudre nos problèmes personnels, qu’il s’agisse de tenir un magasin, faire de la représentation, écrire un roman ou de faire une découverte.

Certains psychologues voient dans ce que nous appelons “le génie” un processus mental apparenté à celui qui permet à l’esprit humain de résoudre tous les problèmes et qui n’est nullement réservé à la création littéraire ou artistique.

Mais attention ! Vous ne pouvez faire qu’une chose à la fois. Quand vous utilisez un ordinateur, vous prenez soin de clore l’opération précédente avant de lui en faire entamer une nouvelle. Sinon, les éléments du problème antérieur interféreront dans les données nouvelles et fausseront la réponse.

L’absurde habitude de vouloir effectuer plusieurs choses à la fois est une grande cause de confusion, de contrariété et de nervosité.

Par exemple, au lieu de se limiter à la lettre qu'il dicte, l'homme d'affaire rumine en même temps tout ce qu'il lui reste encore à faire dans la journée, ou peut-être dans la semaine, et tente inconsciemment de tout effectuer mentalement à la fois.

Lâchez donc un peu de lest. Même durant les jours les plus chargées, peu importe le nombre de problèmes auxquels vous devez faire face, vos heures de travail ne se multiplient pas. Ni votre cerveau. Et cela est immuable.



Le meilleur des autoportraits

On demandait au physiologue Ivan Pavlov, sur son lit de mort, de livrer un dernier conseil à ses élèves sur la manière de s’y prendre pour réussir. Il répondit : “Avec passion et graduellement”.

Si vous cherchez intensément à vous perfectionner, et si vous êtes disposé à travailler intensément dans ce dessein, votre mécanisme automatique intérieur récompensera fidèlement vos efforts. Et la récompense sera assurément considérable au vu des effets qu’elle aura sur la libération de votre personnalité.

Ce que nous nommons personnalité est, en fait, la libre et totale expression de notre vraie nature. Quand nous disons d’un homme qu’il a une “forte personnalité”, cela signifie en réalité qu’il a libéré tout son potentiel créateur intime, et qu’il est capable d’exprimer son véritable “moi”.

Par exemple, la plupart des personnes aiment les petits enfants, non pas en raison de ce qu’ils peuvent accomplir, ni de ce qu’ils savent, ou encore de ce qu’ils possèdent, mais simplement pour ce qu’ils sont.

Le bébé manifeste franchement ses sentiments, il n’est victime d’aucune inhibition. Il illustre de la façon la plus éclatante la maxime philosophique : “Sois toi-même !” Car une faible personnalité est inhibée.

L’individu pourvu d’une faible personnalité n’exprime pas son “moi” créateur. Il craint d’être lui-même, et la contrariété qui en résulte affecte toutes ses activités.

Ne limitez pas vos capacités à cause d’une fausse sensation de démerite. Vous avez la possibilité de goûter au bonheur dès lors que vous vous acceptez tel que vous êtes. C’est faire injure au Créateur que de tourner le dos à ces dons.

Le plus authentique des “autoportraits” représente un être “fait à l’image de Dieu”. Quand vous en êtes sincèrement convaincu, vous éprouverez un sentiment nouveau de force et de puissance.



Table des Matières

Sommaire.....	2
de “Psychocybernétique”.....	3
Notre “super-cerveau électronique”.....	6
Le fonctionnement du mécanisme.....	8
Dressez un nouvel autoportrait mental.....	10
Déhypnotisez-vous.....	13
Oubliez vos erreurs passées.....	15
Comment vous servir de votre servomécanisme interne.....	17
Le meilleur des autoportraits.....	21