

SELF-ANALYSE

*Un ouvrage simple d'amélioration personnelle
composé de tests et de techniques basés
sur les découvertes de la Dianétique*

par

L. Ron Hubbard

Publié et pour davantage d'informations :

Ron's Org Grenchen

Max Hauri

Mazzinistrasse 7

2540 Grenchen / Suisse

Tel: +41 (0) 32 513 72 20

theta@ronsorg.ch

www.ronsorg.ch

En collaboration avec :

www.spiritech.fr

Domaine Public

2021

Edition N° 1

Titre de l'édition originale en anglais :

Self Analysis 1951

ISBN 978-3-907272-55-8



9 783907 272558

« J'aime aider les gens. Rien ne me fait plus plaisir que de voir une personne se libérer des ombres qui obscurcissaient son existence.

Ces ombres lui paraissent si épaisses et si lourdes qu'elle est enchantée de découvrir que ce n'était rien d'autre que des ombres, qu'elle peut voir au travers et qu'elle peut les traverser et retrouver la lumière du soleil.

Et j'avoue que je suis tout aussi enchanté qu'elle. »

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ron Hubbard', with a large, stylized flourish at the end.

Si au cours de votre aventure personnelle,
vous ressentez le besoin ou l'envie
d'expérimenter l'audition, téléphonez à la Ron's Org.

Nous vous aiderons dans votre
recherche d'amélioration personnelle !

Remarque importante

Nous sommes heureux de vous présenter une partie de l'œuvre de L. Ron Hubbard dans son originalité, indépendante et libre de toute institution autoritaire. Grâce à ce livre, vous pouvez devenir plus heureux, plus autonome et plus efficace.

Depuis 1983, l'intention de la Ron's Org est d'aider les personnes intéressées à apprendre et à appliquer les différentes techniques de Dianétique et Scientologie à disposition pour retrouver leur autodétermination, et pouvoir vivre en harmonie avec leurs propres choix, ceci sans dogme, ni contrôle de la pensée.

IMPORTANT : En lisant ce livre, assurez-vous de ne jamais dépasser un mot que vous ne comprenez pas complètement.

Avez-vous déjà vécu l'expérience de vous retrouver au bas d'une page et de constater que vous ne saviez plus ce que vous aviez lu ? C'est exactement ce qui se passe lorsque vous ignorez des mots mal compris ou incompris.

Très souvent on ne sait pas qu'on n'a pas complètement compris quelque chose ou qu'on ne l'a compris que partiellement. La confusion ou l'incapacité à comprendre quelque chose est un indicateur certain de l'incompréhension.

Donc, si vous vous sentez confus ou si vous préférez arrêter de lire, il y aura un mot proche d'où vous vous trouvez dans la lecture, qui n'est pas entièrement clair pour vous. Il est préférable de revenir à l'endroit où vous avez eu des problèmes et de chercher le mot que vous ne compreniez pas bien. Trouvez la définition et clarifiez le mot dans un bon dictionnaire jusqu'à ce que vous le compreniez. Et maintenant, lisez à nouveau la même section. Si tout va bien, vous n'aurez alors plus de difficultés et vous pourrez continuer à lire avec plaisir et intérêt.

Un glossaire à la fin du livre contient les définitions de certains termes utilisés.

Contactez la Ron's Org Grenchen si vous avez des questions ; nous serons heureux de vous répondre ou de vous diriger sur un thème approprié à vos questions.

Notre site www.ronsorg.ch est à votre disposition pour davantage d'informations et autres ouvrages ou articles d'intérêt.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	11
Introduction	15
Vers la connaissance de nous-mêmes	21
Les lois de la survie et de l'abondance	25
La mort de la conscience	29
La quête de l'immortalité	35
Comment élever notre niveau de conscience	45
Comment améliorer notre ton et notre attitude face à la vie	51
Le tableau Hubbard d'évaluation humaine	61
Le tableau Hubbard d'évaluation humaine	63
Les tests de l'échelle des tons	75
Important : comment se servir du disque	81
Section de l'audition	85
Liste 1 Incidents généraux	97
Liste 2 Orientation dans le temps	101
Liste 3 Orientation sensorielle	105
Liste 4 Piège du langage	143
Liste 5 Assists pour améliorer la mémoire	151
Liste 6 Phénomène de l'oubli	155

Liste 7 Facteurs de survie	161
Liste 8 Imagination	195
Liste 9 Valences	197
Liste 10 Interruptions	203
Liste 11 Invalidation	207
Liste 12 Les éléments	211
Listes spéciales	213
L’histoire de la dianétique	219
À propos de l’auteur	225
Glossaire	229

PRÉFACE

La simplicité de cet ouvrage n'est égalée que par son efficacité. Il n'est pas nécessaire d'étudier les chapitres d'introduction pour commencer *Self-Analyse*. Le lecteur peut immédiatement se rendre à la *Section de l'Audition de Dianétique* et suivre les directions simples depuis là et commencer immédiatement avec l'auto-audition.

Ou le lecteur peut se diriger tout d'abord au *Test Numéro Un* et prendre le premier test et apprendre précisément, grâce à lui, son potentiel et futur et donc être capable de mesurer, en faisant ces tests de temps en temps, son amélioration dans le cadre de la section de l'audition.

Ou il peut commencer au début et découvrir des choses intéressantes telles que le but fondamental de la vie, le rôle que le langage joue dans l'existence, et les fondements du comportement humain aussi bien que les mécanismes du mental humain.

Ce livre comprend une explication des principes utilisés, une série d'examens que le lecteur s'administre, une Échelle des Tons qui définit les classes de la personnalité humaine dans lesquelles se rangent tous les êtres humains, et la section de l'auto-audition.

En répondant simplement aux questions contenues dans les diverses sections d'audition, les préoccupations et les inquiétudes de la vie de l'individu se résolvent automatiquement.

Le lecteur dispose d'une carte qu'il fait tourner de question en question et qui lui indique à quelle perception sensorielle il doit porter son attention dans les souvenirs retrouvés.

Self-Analyse est simple et facile. Seule une grande et complète compréhension du mental humain, comme celle que L. Ron Hubbard possède, peut faire évoluer un tel système. Car même si le lecteur ne sera peut-être jamais conscient de ceci, une énorme quantité de connaissance technique et d'expérience est à la base du *Self-Analyse* en Dianétique.

En utilisant *Self-Analyse*, le lecteur expérimentera des choses qu'il ne pensait pas possible. Car rien d'aussi fondamental que ce système, capable de produire les résultats qu'il produit, ne pourrait être autre chose que puissant.

Un système tel que *Self-Analyse* n'a jamais été possible auparavant parce que les lois fondamentales de la pensée humaine et du comportement humain n'étaient pas connus jusqu'à ce que L. Ron Hubbard n'applique sa virtuosité et son entraînement, dans le domaine des phénomènes moléculaires et atomiques, au domaine de la pensée humaine.

Ses découvertes et les résultats qu'il obtenus, ont ébranlé les savants et les anciennes écoles de pensée jusque dans leurs racines, laissant la Dianétique être la seule méthode validée d'amélioration de la santé d'esprit et du bonheur connue de l'homme.

Il n'est pas nécessaire que vous preniez la déclaration de qui que ce soit pour argent comptant. Appliquez *Self-Analyse* pendant une courte période et ressentez les résultats par vous-même. Si vous êtes vraiment sceptique, faites-

vous tester soigneusement par les docteurs et la psychométrie, utilisez la section de l'auto-audition une demi-heure par jour pendant un mois et ensuite refaites les tests. Si vous avez été fidèle à votre tâche, le changement en vous devrait être suffisamment marqué pour provoquer une grande émotion. Les choses comme celles-ci ne se sont simplement jamais produites auparavant : intelligence accrue, temps de réaction plus rapide, condition physique améliorée, un regard plus heureux sur la vie et bien plus, comme d'être apprécié par vos amis.

Après leur antagonisme initial – compréhensible parce que la Dianétique invalidait complètement leurs croyances et leurs enseignements – les autorités dirigeantes admettent maintenant que la Dianétique accomplit des choses qui n'avaient jamais été possibles dans les sciences humaines.

Self-Analyse et son organisation est en soi un triomphe, car elle met les bénéfices de la Dianétique à la portée de tous. Le lecteur érudit et très intelligent peut suivre les explications et axiomes contenus dans ce livre et explorer l'ensemble de la Dianétique par le biais de tests plus fondamentaux sur le sujet. Mais le lecteur qui se préoccupe peu des détails techniques et qui n'est intéressé que par les résultats peut en tirer des bénéfices en suivant les directions les plus simples.

Ce livre *Self-Analyse* et son système ne sont pas destinés aux personnes gravement névrosées ou psychotiques mais seulement à l'individu raisonnablement stable, afin d'améliorer ses capacités, son efficacité, son bien-être et sa longévité.

Pour des informations supplémentaires sur la Dianétique et la Scientologie, contactez la Ron's Org Grenchen ou allez sur le site www.ronsorg.ch pour davantage de livres ou pour des informations sur l'entraînement et l'audition.

Les éditeurs

INTRODUCTION

Self-analyse ne peut pas ressusciter les morts.

Self-analyse ne videra pas les asiles de fous ni n'arrêtera la guerre. C'est la tâche de l'auditeur de *Dianétique* et du technicien de la *Dianétique* de groupe.

Mais elle vous conduira dans l'aventure la plus intéressante de votre existence : Votre aventure.

Êtes-vous efficace ? Quel est votre potentiel ? Jusqu'à quel point pouvez-vous vous améliorer ? Eh bien, vos intentions envers vous-même et vos semblables sont *bonnes*. Fondamentalement, votre potentiel, même si les mauvaises expériences l'ont parfois voilé, est bien plus important que quiconque ne vous l'a jamais laissé croire.

Prenons votre mémoire : c'est une petite partie de vos atouts. Est-elle parfaite ? Pouvez-vous, à volonté, vous rappeler tout ce que vous avez jamais appris ou entendu, chaque numéro de téléphone, chaque nom ? Si cela vous est impossible, vous pouvez en conclure qu'il y a là matière à amélioration. Quelqu'un va jeter un rapide coup d'œil au titre de cet ouvrage et supposer que *Self-analyse* ne fait qu'améliorer la mémoire. C'est comme dire que tout ce qu'un train peut faire est de respecter les horaires. *Self-analyse* fait bien plus que cela. La mémoire n'est qu'un point de départ. Si votre mémoire était aussi précise que l'index d'un système de fiches IBM et même plus rapide, vous seriez plus efficace, plus à l'aise, et vous n'auriez certainement pas à prendre toutes ces notes.

Oui, vous ne pourriez probablement pas avoir une *trop* bonne mémoire des choses que vous avez étudiées et de celles dont vous avez besoin.

Mais beaucoup d'autres choses sont aussi importantes que la mémoire. Votre temps de réaction, par exemple. La plupart des gens réagissent trop lentement dans les cas d'urgence. Disons qu'il vous faut une demi seconde pour retirer votre main d'un poêle brûlant. C'est beaucoup trop.

Ou disons qu'il vous faut un tiers de seconde pour voir la voiture qui vous précède s'arrêter et pour commencer à freiner. C'est trop long. Un temps de réaction lent provoque des tas d'accidents.

Le temps de réaction d'un athlète, par exemple, est un indice direct de son aptitude à pratiquer un sport. Il est donc très utile de pouvoir réagir rapidement.

Self-analyse accélère le temps de réaction. Voici un petit truc. Prenez un billet de dix francs déplié. Dites à quelqu'un de le tenir à la verticale au-dessus de votre main. Ouvrez le pouce et l'index juste au-dessous du bord inférieur du billet. Dites à votre ami de le lâcher. Essayez de refermer le pouce et l'index sur le billet. L'avez-vous manqué en refermant les deux doigts après qu'il soit passé à travers ? Vous avez réagi très lentement. L'avez-vous attrapé par le bord supérieur alors qu'il était presque passé ? C'est bien trop lent. Avez-vous les deux doigts sur la tête de Washington ? C'est pas mal. Ou bien l'avez-vous attrapé par le bord inférieur, presque avant qu'il ne commence vraiment à tomber ? C'est ainsi que ça devrait être. Moins d'accidents, une vivacité générale bien plus grande. Eh bien, à moins que votre main ou votre bras ne soient physiquement endommagés, *Self-analyse* vous aidera à mieux pratiquer ce petit truc.

Avez-vous du mal à vous endormir ou à vous lever ? Vous sentez-vous souvent fatigué ? Eh bien, il est possible d'y remédier.

Quant aux maladies dites psychosomatiques (sinusite, allergies, certains troubles cardiaques, maux et douleurs bizarres, mauvaise vue, arthrite, etc.), *Self-analyse* peut sensiblement aider à guérir jusqu'à soixante-dix pour cent d'entre elles.

Ensuite, il y a la question de votre apparence, jeune ou vieille. Là aussi, *Self-analyse* peut produire un grand changement.

Enfin, il y a le simple fait d'être heureux de vivre et de prendre plaisir aux choses. Là, *Self-analyse* agit superbement car elle peut d'ordinaire élever votre ton si rapidement que vous-même serez le premier à reconnaître que l'existence peut avoir du bon.

On pourrait la comparer à une potion que le peintre Charles Russell, héros de mon enfance, décrivit une fois ainsi : « Elle rendrait un lièvre capable de cracher à la figure du loup. » Bon, peut-être que *Self-analyse* n'a pas toujours cet effet ; mais cela se produit assez souvent. Celui qui pratique *Self-analyse* traverse souvent une telle période, ce qui ne manquera pas d'alerter ses amis. *Self-analyse* vous donnera envie de chanter la chanson :

« Je peux rosser ce type, je peux embrasser cette fille,

Je peux monter cet étalon et le faire virevolter... »

Voici la morale à en tirer et l'avertissement que je vous donne : « Ne choisissez pas un trop grand loup ». En tout cas, pas avant d'avoir pratiqué *Self-analyse* un certain temps et plus ou moins remis les choses à leur place.

Bref, c'est une aventure. Quels progrès pourrez-vous faire ?

Cela dépend beaucoup de votre potentiel – mais je peux vous assurer que ce dernier est bien meilleur que vous ne le croyez, et certainement meilleur que ne le prétendront jamais vos amis.

Je vous en prie, ne vous découragez pas si vous constatez tout à l’heure que vous vous trouvez plutôt bas sur le tableau d’auto-évaluation. Tout n’est pas perdu. La section de l’audition peut vous faire remonter très rapidement si vous l’appliquez avec persistance.

Et ne soyez pas surpris si vous commencez soudain à vous sentir mal à l’aise tandis que vous faites la section de l’audition. Cela peut se produire de temps à autre. Contentez-vous de continuer. Si les choses tournent mal, allez directement à la dernière section et répondez plusieurs fois aux questions. Vous devriez rapidement vous sentir mieux.

Tout ce que j’essaie de vous dire – c’est que les aventures sont ennuyeuses si elles ne sont pas accompagnées d’un peu d’excitation. Et vous pouvez vous attendre à de l’excitation – trop à certains endroits.

Vous saurez beaucoup de choses sur vous-même lorsque vous aurez terminé.

Tout ceci est sous votre propre responsabilité. Tout ce qui est aussi puissant que ces procédés peut occasionnellement s’exacerber. Si vous êtes mentalement équilibré, il n’y a pas de réel danger. Mais ne vous méprenez pas sur mes paroles. Si vous voyez quelqu’un travailler avec *Self-analyse* et qui n’est pas aussi stable qu’il le pense, incitez-le gentiment à arrêter. S’il peut à peine supporter un bouillon de poulet mental, il ne doit pas manger de viande crue. Envoyez-le chez un auditeur professionnel. Et s’il pique une crise, un auditeur profession-

nel pourra toujours y remédier. Il suffit de faire appel à un auditeur.

Ne vous méprenez donc pas, *Self-analyse* peut faire tourner la tête de l'instable.

Nous avons affaire ici à la cause même de la démence humaine. Bien qu'elle ne soit pas expliquée dans ce livre, vous pourrez en trouver la description dans n'importe quel ouvrage standard de *Dianétique*. Malgré tout, il est improbable que *Self-analyse* puisse engendrer plus de démence que votre formulaire de déclaration d'impôts concocté par un gouvernement avide de précisions.

Venons-en aux faits : vous trouverez les tests plus loin. Faites le premier. Vous obtiendrez un chiffre qui vous situera sur le tableau. Ne me jetez pas la pierre si le résultat est mauvais. Maudissez vos parents ou le surveillant général de votre lycée.

Ensuite, vous aurez probablement envie de lire les premiers chapitres. Ils vous apporteront peut-être un point de vue différent sur les choses. Tant pis s'ils sont trop simples pour le savant, ou trop complexes. J'ai simplement tenté de rédiger, d'une façon aussi assimilable que possible, quelques concepts à propos du mental, fondés sur quantité de données techniques de *Dianétique*. L'audition sera plus facile pour vous si vous lisez les premiers chapitres.

La section de l'audition est divisée en de nombreuses parties. Vous pouvez soit les attaquer les unes après les autres, soit travailler chacune sans relâche, jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez suffisamment exploré cette partie de votre existence. Dans tous les cas, vous passerez par chaque section plusieurs fois.

Un disque imprimé des deux côtés vous aidera. Vous le trouverez à la fin de ce livre. Le mode d'emploi en est donné plus loin dans cet ouvrage.

Vous voici prêt à explorer votre propre vie. C'est une aventure passionnante. J'ai fait ce que j'ai pu pour vous faciliter la tâche. Cependant, ne soyez pas trop dur avec moi, si vous retrouvez échoué sur quelque rivage perdu depuis longtemps et mangé par des cannibales ou des engrammes. La dernière section vous aidera à vous en sortir. Ce qu'il reste de vous, en tout cas.

Mais ne perdez pas courage et ne faiblissez pas si le périple devient dur. Il est facile d'abandonner. Vous ne sauriez alors jamais ce que vous êtes réellement et fondamentalement.

Vous allez tenter l'aventure ? Félicitations. Vous êtes courageux.

Puissiez-vous ne jamais plus être le même.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. K. Rowling', written in a cursive style.

VERS LA CONNAISSANCE DE NOUS-MÊMES

Vous comptez-vous parmi vos amis ?

L'ami que vous négligez le plus est probablement vous-même. Pourtant, avant d'être vraiment ami avec le monde, chaque homme se doit d'être tout d'abord son propre ami.

Dans notre société où les aberrations prospèrent, dans les villes surpeuplées et les centres commerciaux, on trouve bien peu d'hommes qui n'ont pas été victimes, à un moment ou à un autre, d'une campagne destinée à les convaincre qu'ils valent bien moins que ce qu'ils estiment valoir.

Vous combattriez tout individu qui dirait de vos amis ce qui est sous-entendu à votre sujet. Il est temps de vous battre pour le meilleur ami que vous possédez – vous-même.

Pour bâtir cette amitié, il vous faut tout d'abord connaître ce que vous êtes et ce que vous pourriez devenir. Les anciens Grecs disaient : « Connais-toi toi-même ! » Récemment encore, ce n'était pas vraiment possible. On savait peu de choses du comportement humain. Mais la physique nucléaire, en révélant de nouvelles connaissances à l'homme, a également révélé les caractéristiques générales de l'énergie vitale, et par là même, rendu possible la connaissance de maintes choses jusqu'ici insoupçonnées. Vous n'avez pas besoin de connaître la physique nucléaire pour vous connaître. Mais vous devez savoir quelque chose du but apparent de la vie en général et de vos propres buts en particulier.

Dans un chapitre ultérieur, vous trouverez quelques questions auxquelles vous pourrez répondre. Elles vous donneront

un meilleur aperçu de vos aptitudes actuelles et de ce qu'elles peuvent devenir. Et ne vous y trompez pas, elles peuvent s'améliorer bien plus que vous ne le soupçonnez.

Pour le moment, abordons le but général de toute vie. Il suffit de le connaître pour connaître également les lois fondamentales qui gouvernent nos propres pulsions et notre propre comportement.

Tous les problèmes sont fondamentalement simples... une fois que nous en connaissons la réponse essentielle. La vie ne fait pas exception à la règle. Pendant des milliers d'années, l'homme s'est efforcé de découvrir les pulsions fondamentales de l'existence. À une époque éclairée, si l'exploration *des* univers a déjà permis de percer suffisamment de secrets pour nous donner la bombe A, elle a également apporté la possibilité de rechercher et de trouver la loi fondamentale de la vie. Que feriez-vous si vous possédiez cette loi ? Il vous serait alors facile de comprendre tous les mystères, toutes les énigmes et complexités de la personnalité et du comportement. Vous seriez capable de comprendre illusionnistes et banquiers, colonels et coolies, rois, chats et livreurs de charbon. Plus important encore, vous pourriez aisément prédire ce qu'ils feraient dans n'importe quelle circonstance, et vous sauriez à quoi vous attendre de la part de n'importe qui, sans avoir à vous creuser la cervelle – et cela avec une certitude d'une précision diabolique.

« Au début, était le Verbe. » Mais quel était le Verbe ? Quel principe fondamental indiquait-il ? Que comprendrions-nous *si* nous le connaissions ?

Un roi persan tenta jadis de connaître ce Verbe. Il essaya de le découvrir en ordonnant à ses sages de résumer toute la connaissance du monde.

Sur son ordre, tous les livres écrits qu'il était possible d'obtenir furent rassemblés dans une énorme bibliothèque. On amena les livres dans cette ancienne cité par caravanes entières. Et les sages de cette époque travaillèrent pendant des années à condenser chaque portion de savoir existant en un seul volume.

Mais le roi désirait que le Verbe fondamental soit mieux formulé. Et il dit aux sages de ramener ce volume à une seule page. Puis à une seule phrase. Enfin, après bien d'autres années d'étude, ses philosophes obtinrent ce Verbe unique, la formule qui aurait percé tous les mystères.

Et la cité fut détruite par la guerre, et le Verbe perdu.

Mais quel était-il ? Nul doute que sa valeur surpassait les richesses de la Perse, puisqu'il aurait permis de comprendre l'Homme. Deux mille ans plus tard, à partir de l'étude des phénomènes atomiques et moléculaires, nous pouvons à nouveau supposer quel était le Verbe. Et l'utiliser. L'utiliser pour nous connaître nous-mêmes. Et pour prédire les actions d'autrui.

LES LOIS DE LA SURVIE ET DE L'ABONDANCE

Le principe dynamique de l'existence est : **Survie !**

A première vue, cela peut sembler trop fondamental, trop simple. Mais en examinant ce Verbe, nous constatons que nous pouvons nous en servir. Pour réaliser avec lui quelques tours de passe-passe et découvrir des choses jusqu'ici ignorées.

On pourrait représenter la connaissance au moyen d'une pyramide. Au sommet nous aurions un simple fait, mais un fait qui embrasserait l'univers si largement qu'il permettrait de connaître beaucoup d'autres faits. Puis, au fur et à mesure que la pyramide s'élargirait, nous découvririons un nombre croissant de faits.

À l'examen de tout point de cette pyramide nous constaterions qu'à mesure que l'on descend on trouve des faits d'une signification plus générale et sans lien apparent. À mesure que l'on monte, on y trouve des fondements de plus en plus simples. La science commence au bas de la pyramide, à la façon du roi persan, puis s'élève afin de trouver des faits plus fondamentaux qui expliquent ceux qui suivent. On pourrait dire que la philosophie est l'opération qui consiste à prendre des faits très élémentaires et à les amener à expliquer des faits de plus en plus nombreux.

Au sommet de notre pyramide, nous avons : **Survie !**

C'est comme si, à une époque très, très lointaine, l'Être suprême avait ordonné à toute vie : « Survis ! » Il ne dit pas comment, ni combien de temps survivre. Tout ce qu'il dit,

était : « Survis ! » Le contraire de survivre est succomber. Et c'est la sanction pour ne pas s'engager dans des activités de survie.

Mais qu'en est-il de choses telles que la morale, les idéaux, l'amour ? Ces choses ne vont-elles pas au-delà de la « simple survie » ? Malheureusement ou heureusement, ce n'est pas le cas.

Lorsqu'on pense à la survie, on risque de commettre l'erreur de ne penser « qu'au strict minimum ». Cela n'est pas la survie, car il n'y a aucune marge en cas d'échec.

L'ingénieur qui construit un pont emploie ce qu'on appelle une « marge de sécurité ». Si le pont doit supporter dix tonnes, il le construit pour supporter cinquante tonnes. Il le rend cinq fois plus solide. De cette façon, il a une marge pour pallier à la détérioration du matériau, à la surcharge, à la révolte soudaine et imprévue des éléments et à tout accident susceptible de se produire.

Dans la vie, la seule garantie véritable de survie est l'*abondance*. L'agriculteur qui estime avoir besoin de douze boisseaux de grain pour se nourrir pendant un an, et qui en plante douze, vient de réduire sensiblement ses chances de survie. En fait, il ne survivra pas si un voisin ne s'est pas montré plus prudent. Car les sauterelles vont emporter une partie du blé ; la sécheresse aussi ; ainsi que la grêle et le percepateur. Et s'il a l'intention de tout utiliser pour se nourrir, que va-t-il lui rester pour ressemer ?

Non, l'agriculteur qui sait qu'il va manger douze boisseaux de blé l'année prochaine, ferait mieux d'en planter cent. Les sauterelles et les percepateurs peuvent alors emporter tout ce qu'ils veulent. L'agriculteur récoltera toujours une moisson

suffisante pour se nourrir, sauf bien sûr dans un socialisme où personne ne survit, du moins pour très longtemps !

Un individu survit ou succombe en fonction de sa capacité à acquérir et à conserver les ressources de survie. La sécurité d'un bon emploi par exemple, est une certaine garantie de survie, à condition que d'autres menaces pour l'existence ne deviennent pas trop accablantes. L'homme qui génère un revenu annuel important, a les moyens d'acheter de bons vêtements contre les intempéries, ainsi qu'une belle maison solide. Il peut se permettre d'aller chez le médecin et d'y envoyer sa famille, et d'utiliser les meilleurs moyens de transport. Plus important encore, il s'attire le respect de ses semblables. Tout cela est synonyme de survie.

Prenons l'homme qui gagne dix dollars par semaine. Il porte des vêtements qui le protègent très mal. Il peut donc facilement tomber malade. Il vit dans un endroit qui ne le protège que médiocrement des intempéries. Il a l'air exténué. En effet, son niveau de survie est si bas qu'il ne dispose d'aucune marge de sécurité, d'aucune abondance. Il ne peut rien mettre de côté pour le jour où il tombera malade. Il ne peut pas se payer le docteur. Il ne peut aller en vacances. Même dans un état collectiviste, son sort serait tel, son conditionnement serait si profond qu'il ne pourrait pas faire grand-chose pour protéger sa propre survie.

La jeunesse jouit d'une abondance de survie par rapport à la vieillesse. Car la jeunesse a encore de l'endurance. Et les rêves de la jeunesse – excellents matériaux de survie, les rêves – ne sont pas encore brisés par les échecs. La jeunesse a en plus, une longue espérance de vie, et c'est important car la survie inclut la durée de vie.

Il est impossible de parler de bonne survie si des facteurs tels qu'idéaux, honnêteté et amour du prochain en sont ab-

sents. Le criminel survit mal. En général, il passe la plupart de ses années d'adulte, enfermé comme une bête sauvage, gardé à la pointe du fusil par quelques tireurs d'élite. L'homme que l'on sait honnête se voit accorder la survie : bons emplois, bons amis. Et l'homme qui a ses idéaux, peu importe à quel point les suppôts du diable peuvent le pousser à les abandonner, ne survit bien que tant qu'il est fidèle à ces idéaux. Vous avez peut-être entendu parler du docteur qui, pour l'appât du gain, commence en secret à aider des criminels ou à vendre de la drogue. Ce docteur ne survit pas longtemps une fois qu'il a abandonné ses idéaux.

En bref, les concepts les plus ésotériques relèvent de cette compréhension de la survie. On survit tant qu'on est fidèle à soi-même, à sa famille, à ses amis, aux lois de l'Univers. Lorsqu'on échoue de quelque façon que ce soit, sa survie est réduite.

Cependant, la survie ne cesse pas de façon brutale. Ce n'est pas « Être vivant maintenant et mort l'instant d'après ». En fait, la survie est en fait une échelle graduée.

LA MORT DE LA CONSCIENCE

À quel moment cesse-t-on de survivre et commence-t-on à succomber ? La ligne de démarcation n'est pas la mort telle que nous la connaissons. Elle est marquée par ce que nous pourrions appeler la mort de la conscience de l'individu.

La meilleure arme de l'Homme est sa raison. N'ayant pas les dents, la peau cuirassée, les griffes de tant d'autres formes vivantes, l'Homme a compté sur son aptitude à raisonner pour s'aider à survivre.

Le choix de l'aptitude à penser en tant qu'arme principale est un choix heureux. Il a valu à l'Homme le royaume de la Terre. La raison est une arme excellente. Avec ses dents, sa peau cuirassée, ses longues griffes, l'animal est pourvu d'armes qu'il ne peut pas modifier. Il ne peut s'adapter à un environnement qui change. Et c'est terriblement important, pour survivre, d'évoluer si l'environnement change. Chaque espèce disparue s'est éteinte parce qu'elle n'a pas su évoluer pour contrôler un environnement nouveau. La raison remédie à cet échec d'une façon remarquable. Car l'Homme peut inventer de nouveaux outils, de nouvelles armes et un environnement entièrement nouveau. La raison lui permet de changer pour s'ajuster à de nouvelles situations. La raison lui permet de garder le contrôle de milieux nouveaux.

Tout animal qui se contente de s'adapter au milieu est perdu. Le milieu change rapidement. Les animaux qui peuvent contrôler et modifier le milieu ont la meilleure chance de survie.

Le seul moyen d'organiser un état collectiviste est de convaincre les hommes qu'ils doivent s'adapter, s'ajuster,

comme des animaux, à un environnement immuable. L'individu doit être privé de son droit à contrôler son milieu. On peut alors l'enrégimenter et le parquer en groupes. Il cesse d'être propriétaire et devient propriété. La raison et le droit de raisonner doivent leur être retirés, car le centre même de la raison est le droit de se faire sa propre opinion sur son environnement.

L'Homme se bat contre les éléments et contre les autres hommes. Les ennemis de l'Homme cherchent à attaquer son droit et son aptitude à raisonner. Les forces brutes et désordonnées des éléments, les orages, le froid et la nuit combattent, défient et écrasent parfois la raison, tout comme le corps.

Mais de même que l'inconscience précède toujours la mort, la mort de la raison précède la mort de l'organisme. Et ce processus peut se prolonger sur une durée assez longue. La moitié d'une vie, voire plus.

Avez-vous observé la grande vigilance d'un jeune homme affrontant les forces qui combattent la vie ? Et observé un homme âgé dans la même situation ? Vous découvrirez que ce qui s'est détérioré, c'est l'aptitude à raisonner. Il a conquis de l'expérience au prix de durs efforts et, dès le milieu de sa vie, il désire s'en servir pour poursuivre son chemin. C'est un truisme de dire que la jeunesse pense vite avec peu d'expérience. Et que l'âge pense lentement avec beaucoup d'expérience. La raison de la jeunesse est très loin d'être toujours juste, car la jeunesse tente de raisonner sans données adéquates.

Supposez qu'un homme ait conservé toutes ses aptitudes à raisonner tout en ayant beaucoup d'expérience. Supposez que nos tempes grisonnantes puissent penser avec tout l'enthousiasme et la vitalité de la jeunesse tout en ayant conservé leur expérience. La vieillesse dit à la jeunesse :

« Vous n'avez pas d'expérience ! » La jeunesse dit à la vieille : « Vous n'avez aucune imagination. Vous n'acceptez pas les nouvelles idées, vous ne les examinez même pas ! » Évidemment, la combinaison idéale pour chacun serait d'avoir l'expérience de l'une et la vitalité et l'imagination de l'autre.

Peut-être vous êtes-vous déjà dit : « Avec toute mon expérience présente, que ne donnerais-je pas pour un peu de mon enthousiasme d'autrefois ! » Ou peut-être vous êtes-vous excusé en disant que vous aviez perdu vos illusions. Vous n'êtes même plus certain d'en avoir eu un jour. L'éclat de la vie, les enthousiasmes prompts, le désir et la volonté de vivre, la croyance dans la destinée, ces choses sont-elles des illusions ? Ou sont-elles des symptômes de la substance même dont est constituée la vie ? Et leur déclin n'est-il pas un symptôme de mort ?

La connaissance ne détruit pas la volonté de vivre. La souffrance et la perte de l'autodétermination détruisent cette volonté. La vie peut être douloureuse. C'est souvent douloureux d'acquérir de l'expérience. Pourtant il est vital de conserver cette expérience. Mais faut-il vraiment souffrir pour acquérir de l'expérience ?

Supposons qu'il soit possible d'enlever de votre vie toute la souffrance, physique ou autre, que vous avez accumulée. Serait-il si terrible de se débarrasser d'un grand chagrin, d'une maladie psychosomatique, de peurs, d'inquiétudes ou de terreurs ?

Supposons qu'un homme, profitant du savoir qu'il a acquis, puisse à nouveau affronter la vie et l'univers et dire qu'il peut les dompter. Vous rappelez-vous ce jour de votre enfance où, à votre réveil, vous trouviez des gouttes de rosée étincelant sur l'herbe, des feuilles, un soleil d'or éclairant un monde heureux ? Vous rappelez-vous combien c'était merveilleux et

beau ce jour-là ? Et le premier baiser tendre ? La chaleur d'une véritable amitié ? L'intimité d'une promenade au clair de lune ? Pourquoi le monde a-t-il perdu son éclat ?

La conscience que l'on a du monde peut varier. On peut être plus conscient de la couleur, de l'éclat et de la joie à un moment de la vie qu'à un autre. On sent plus facilement la réalité éclatante des choses dans la jeunesse que dans la vieillesse. N'est-ce pas là quelque chose qui s'apparente à un déclin de la conscience ?

Qu'est-ce qui nous a rendu moins conscients de l'éclat du monde qui nous entoure ? Le monde a-t-il changé ? Non, car chaque nouvelle génération voit l'enchantement, l'éclat et l'intensité de la vie – cette même vie que la vieillesse, dans le meilleur des cas, voit sous un jour terne. L'individu change. Qu'est-ce qui le fait changer ? Est-ce la dégénérescence de ses glandes et de ses articulations ? Pas vraiment, car tous les travaux qui ont été faits sur les glandes et les articulations – l'organisme – n'ont jamais redonné à la vie son éclat originel.

Ah, Jeunesse ! soupire l'adulte, si seulement je retrouvais ton parfum et ta saveur ! Qu'est-ce qui a atténué ce parfum et cette saveur ?

Plus notre perception de la vie s'émousse, plus notre perception de nous-mêmes s'affaiblit. Autrement dit, à mesure que les perceptions diminuent, la conscience diminue. Percevoir le monde alentour et tirer de cette observation des conclusions exactes, est en fait la même chose.

Les lunettes, par exemple, sont un symptôme du déclin de la conscience. On a besoin d'une « prothèse » pour voir, afin que le monde apparaisse plus clair. Ne plus pouvoir courir comme on le faisait enfant est aussi un déclin de la conscience et des capacités.

L'inconscience totale est la mort. Quand on est à demi-inconscient, on est à demi-mort. Quand on est un quart inconscient, on est un quart mort. Et tandis qu'on accumule les souffrances inhérentes à la vie sans en accumuler les plaisirs, on est peu à peu rattrapé par les ténèbres. Et il s'ensuit, enfin, l'incapacité physique de voir, de penser et d'être connu, comme la mort.

Comment accumule-t-on toute cette souffrance ? Et si on en débarrassait quelqu'un, retrouverait-il sa pleine conscience et une vision parfaite de la vie ? Est-il possible de l'en débarrasser ?

LA QUÊTE DE L'IMMORTALITÉ

L'univers physique se compose de quatre éléments : matière, énergie, espace et temps.

La physique nucléaire nous apprend que la matière se compose de formes d'énergie telles que les électrons et les protons. L'énergie et la matière existent dans l'espace et dans le temps. Tout cela n'a rien de compliqué. Il suffit de comprendre que l'univers dans lequel nous vivons est composé d'éléments simples, agencés et réagencés pour créer quantités de formes et de manifestations.

Le trottoir en bitume, l'air, les crèmes glacées, les fiches de paie, les chats, les rois et les charbonniers sont fondamentalement composés de matière, d'énergie, d'espace et de temps. Et quand ils sont vivants, ils possèdent un ingrédient supplémentaire : la vie.

La vie est une énergie d'un genre très particulier obéissant à certaines lois. Elle diffère des formes d'énergie classiques telle que l'électricité. Il n'en reste pas moins que c'est une énergie – une énergie qui a ses propres caractéristiques.

La vie est capable de rassembler, d'organiser et d'animer la matière et l'énergie dans l'espace et dans le temps. La vie prend de la matière et de l'énergie et fabrique un organisme tels une monocellule, un arbre, un ours polaire, un homme. Puis cet organisme, toujours animé par cette énergie appelée vie, agit à son tour sur la matière et l'énergie, dans l'espace et dans le temps, et crée de nouveaux objets, de nouvelles formes.

On pourrait dire que la vie est engagée dans la conquête de l'univers physique. La pulsion première de la vie, nous

l'avons dit, est de survivre. Pour survivre, la vie doit poursuivre et réussir sa conquête de l'univers physique.

Lorsque la vie ou une forme de vie interrompt cette conquête, elle cesse de survivre et succombe.

Nous avons affaire à un combat de titans : l'énergie vitale contre la matière, l'énergie, l'espace et le temps.

La vie contre l'univers physique.

C'est une lutte terrible : l'univers physique, chaotique, désorganisé et uniquement capable de force, résiste à la vie qui, elle, organise, persiste et utilise la raison.

La vie apprend de l'univers physique les lois de la matière, de l'énergie, de l'espace et du temps, puis retourne ces lois contre lui afin d'en poursuivre la conquête.

L'Homme a passé beaucoup de temps à étudier l'univers physique, par l'intermédiaire de sciences telles que la physique et la chimie. Mais, plus important encore, il s'est penché sur la lutte quotidienne de la vie contre l'univers. N'allez pas croire que la monocellule ne connaît pas le mode de fonctionnement de l'existence. Il faut pas mal d'habileté pour transformer quelques composants chimiques et la lumière solaire en entité vivante ! Le biologiste reste bouche bée devant l'esprit d'organisation de ces organismes minuscules. Il contemple ces entités complexes et minutieuses, ces unités de vie microscopiques, et n'arrive pas à croire que tout cela soit dû au hasard.

Il y a donc la Vie, une énergie vitale, pas tout à fait comme l'énergie physique de l'Univers. Et puis il y a les formes de vie. Les formes de vie ou organismes, tels que le corps humain, se composent de vie *plus* de matière, d'énergie, d'espace et de temps. Un corps *mort* se compose de matière, d'énergie, d'espace et de temps, *moins* l'énergie vitale. La vie

est là, conçoit l'organisme, puis s'en retire. C'est un phénomène que nous appelons le cycle conception-naissance-croissance-dégénérescence-mort.

Bien qu'on puisse répondre à la question : « Où va la vie lorsqu'elle se retire et que fait-elle ? » là n'est pas notre propos immédiat.

Ce qui intéresse en premier lieu un organisme vivant est d'essayer de survivre (la pulsion fondamentale de toute vie) et de conquérir l'univers physique afin d'assurer cette survie.

En bref, la vie doit tout d'abord accumuler suffisamment de matière et d'énergie pour façonner un organisme (le corps humain, par exemple) puis associer cet organisme à d'autres organismes qui ont des affinités avec lui (d'autres gens, par exemple) et continuer à lui fournir de la matière et de l'énergie (nourriture, vêtements, abri) pour qu'il puisse subvenir à ses besoins. De plus, afin de survivre, la vie doit remplir deux autres fonctions d'une importance capitale.

Elle doit apporter du plaisir.

Elle doit éviter la douleur.

La vie cherche activement à éviter la douleur. Celle-ci est synonyme de non-survie, de destruction et de mort. La douleur est un signal de non-survie ou de mort potentielle.

La vie recherche activement le plaisir. On peut définir le plaisir comme l'action de parvenir à la survie. Le plaisir ultime est la survie infinie, l'immortalité, inatteignable pour l'organisme physique (mais pas pour la vie qui l'anime) et que celui-ci essaie cependant d'atteindre.

On pourrait donc définir le bonheur comme le fait de surmonter des obstacles pour atteindre un but souhaitable. On

constatera en l'examinant de près, que tout but souhaitable est un but pro-survie.

Un excès de douleur empêche l'organisme d'atteindre la survie.

Un nombre excessif d'obstacles entre l'organisme et la survie est synonyme de non-survie.

Ainsi on constate que le mental imagine et met en œuvre des solutions pour éviter la douleur et trouver le plaisir. Le mental ne fait rien d'autre que percevoir, poser et résoudre des problèmes relatifs à la survie de l'organisme, des générations futures, du groupe, de la vie et de l'univers physique ; puis il transpose les solutions en actions. Lorsqu'il résout la majorité des problèmes qu'on lui présente, l'organisme atteint un niveau élevé de survie. Si le mental n'arrive pas à résoudre la majorité des problèmes, l'organisme échoue.

Le mental est donc étroitement lié à la survie. Et je parle ici du mental dans son ensemble, et pas seulement du cerveau. Le cerveau est un organe. Le mental peut être considéré comme étant l'être entier, mortel et immortel, la personnalité définie de l'organisme et de toutes ses caractéristiques.

Donc, si votre mental fonctionne bien, s'il résout les problèmes qu'il est censé résoudre et s'il transpose les solutions en actions appropriées, la survie de l'organisme est assurée. Si le mental fonctionne mal, la survie de l'organisme est remise en question.

Le mental d'une personne doit donc être en excellente condition pour garantir au mieux sa propre survie, celle de sa famille, des générations futures, de son groupe et de la Vie.

Le mental cherche à garantir et à entreprendre des actions de survie. Comme il recherche la survie non seulement pour l'organisme (pour soi), mais aussi pour la famille, les enfants,

les générations futures et toute Vie, il se peut donc qu'il soit bloqué par rapport à l'un ou plusieurs de ces domaines.

Un mental peut se trouver bloqué par rapport à la survie personnelle, et être cependant actif pour la survie des générations futures. Il peut se trouver bloqué pour ce qui est des groupes, mais s'occuper activement de l'organisme (de soi). Pour bien fonctionner, le mental ne doit montrer aucune faiblesse dans quelque domaine que ce soit.

Pour bien fonctionner, le mental doit se considérer capable de contrôler la matière, l'énergie, l'espace et le temps, en fonction des besoins de l'organisme, de la famille, des générations futures, des groupes et de la Vie.

Le mental doit pouvoir éviter la douleur et découvrir le plaisir, pour soi, les générations futures, la famille, le groupe et la Vie elle-même.

S'il ne parvient pas à éviter la douleur et à découvrir le plaisir, l'organisme, la famille, les générations futures, le groupe et la Vie sont voués à l'échec.

Lorsqu'un organisme dans un groupe échoue à résoudre correctement des problèmes de survie, cela entraîne l'échec du groupe tout entier. D'où « Ne cherche pas à savoir pour qui sonne le glas, il sonne pour toi ! »

La Vie est un effort fondé sur l'interdépendance et la coopération. Chaque organisme vivant, sans exception, joue un rôle dans la survie des autres organismes.

Dans le cas d'un être pensant comme l'Homme, l'organisme doit être capable d'agir seul pour sa propre survie et celle des autres. Afin de réussir cela, un mental doit, cependant, savoir mettre en œuvre des solutions optimales non seulement pour l'individu, mais également pour tout ce qui est lié à sa survie.

Aussi le mental d'un organisme doit coopérer avec le mental d'autres organismes pour que tous puissent survivre de façon aussi optimale que possible.

Lorsque le mental est engourdi et bloqué, il commence à concevoir de mauvaises solutions. Il s'embrouille dans ses buts. Il n'est pas sûr de ce qu'il veut vraiment faire. Et cela va influencer et entraver la survie d'autres organismes. Il peut, par exemple, estimer qu'il doit survivre pour lui-même, que lui seul est important, et négliger ainsi la survie d'autrui. C'est une activité anti-survie, extrêmement aberrée.

Le mental qui ne survit que pour soi et qui opprime et contrôle avec force d'autres organismes a déjà un pied dans la tombe. C'est un mental qui est tout juste à moitié vivant. Il ne possède même plus la moitié de son potentiel réel. Il perçoit mal l'univers physique. Il ne se rend pas compte que sa survie dépend de sa coopération avec autrui. Il a abandonné sa mission de survie. Ce mental est destiné à mourir. Il est sur le déclin et va en fait entreprendre des actions qui le conduiront tout droit à la mort.

La Vie en tant que telle se sert de la mort. Lorsqu'un organisme est sur le déclin, la Vie a pour but de le tuer et de miser sur un nouvel organisme.

La mort est l'action par laquelle la Vie se débarrasse d'un organisme inutilisable et indésirable, afin que de nouveaux organismes puissent naître et s'épanouir.

La Vie elle-même ne meurt pas. Seul l'organisme physique meurt. La personnalité proprement dite, malgré les apparences, ne meurt pas. La mort n'est donc en vérité, qu'un concept limité, c'est-à-dire la mort de la portion physique de l'organisme. La Vie et la personnalité subsistent. La portion

physique de l'organisme cesse de fonctionner. C'est cela qu'on appelle la mort.

Lorsqu'un organisme sombre dans un état de semi-conscience, qu'il ne perçoit que la moitié de ce qu'il devrait percevoir, qu'il ne fonctionne qu'à moitié, la mort se met à l'œuvre. L'organisme va, par la suite, entreprendre des actions destinées à la hâter. Il le fait inconsciemment. Mais, aberré comme il est, le mental d'un tel organisme va également causer la mort d'autres organismes. Ainsi, un organisme à demi-conscient est-il une menace pour autrui.

Telle est la personne prédisposée aux accidents. Tel est le fasciste. Tel est celui qui cherche à dominer. Tel est l'individu égoïste et égocentrique. C'est un organisme sur le déclin.

Lorsqu'un organisme n'est plus qu'au tiers vivant et conscient, qu'il ne perçoit qu'un tiers de ce qu'il pourrait percevoir, la vie hâte de plus belle la mort de cet organisme et de ceux qui l'entourent. Nous avons ici la personne qui se suicide, qui est continuellement malade, qui refuse de manger.

Les organismes sur le chemin de la mort mettent quelquefois des années et des années à mourir. Ils ont parfois des sursauts de survie et un léger désir de continuer à vivre. De plus, d'autres organismes les aident à vivre. Ils voguent au gré de l'existence, bien que, personnellement, ils tendent vers la mort – la mort d'autrui, la leur et celle de l'univers physique environnant.

La société, dont la majeure partie est axée sur la survie, ne reconnaît pas ou refuse de reconnaître la mort ou la tendance des organismes à y aspirer. La société vote des lois contre le meurtre et le suicide. Elle construit des hôpitaux. Elle prend ces gens à sa charge. Et elle fera la sourde oreille devant l'euthanasie ou « l'homicide par compassion ».

Les organismes qui ne sont plus qu'à demi vivants vont prendre des mesures extraordinaires pour causer la mort des autres, des choses et la leur. Nous avons ici les Hitler, les criminels, les névrosés destructifs.

Donnez une voiture à une telle personne. Elle sera impliquée dans un accident. Donnez-lui de l'argent. Elle achètera des choses qui n'aideront pas à la survie.

Mais cessons d'insister sur le côté dramatique et d'oublier ce qui est important, comme le font les journaux. L'action et l'impulsion vers la mort ne sont perceptibles que lorsqu'elles sont très dramatiques. Mais c'est dans ses formes non dramatiques qu'elle est la plus dangereuse.

La personne qui a dépassé le point critique cause continuellement la mort des gens et des choses sur une petite échelle. Une maison sale, des rendez-vous manqués, des vêtements négligés, des commérages sournois, des réflexions mesquines sur les autres « pour leur bien », toutes ces perturbations provoquent des échecs. Et un excès d'échecs amène la mort.

Ce point critique n'est pas forcément le milieu de l'existence. Cela veut dire que la personne est à demi consciente, à demi vivante et qu'elle ne perçoit et ne raisonne qu'à moitié, ou moins. Un enfant peut être opprimé et réduit à cet état par ses parents ou l'école. En fait, les enfants subissent d'ordinaire tant d'échecs dans leur environnement et dans leur lutte avec l'existence, qu'ils dépassent souvent le point critique. L'âge n'est pas un critère. La santé physique en est un.

La condition physique d'un individu permet de déterminer à coup sûr si oui ou non il a dépassé le point critique. La personne chroniquement malade l'a dépassé.

Si l'on veut avoir une société sûre, si l'on veut débarrasser une société de ses facteurs de mort, alors il faut avoir soit un

moyen de détruire les personnes qui lui apportent la mort, les Hitler, les fous, les criminels, ou bien il faut avoir un moyen de sauver ces personnes et de les ramener à un état de pleine conscience.

La conscience totale impliquerait qu'on reconnaisse ses responsabilités, sa relation avec autrui, l'attention qu'on doit apporter à soi-même et à la société.

Comment y parvenir ? Si vous y parveniez, vous élèveriez la société à des sommets jusqu'ici inaccessibles. Vous pourriez vider les prisons et les asiles. Vous pourriez rendre le monde si équilibré qu'il ne penserait plus à la guerre. Et vous pourriez guérir des gens qu'on n'avait jamais pu guérir auparavant. Et ceux qui n'avaient jamais vraiment connu le bonheur pourraient être heureux. Vous pourriez améliorer la bonne volonté et l'efficacité de tous les hommes ainsi que celle de toute la société, si vous pouviez rendre à ces gens leur vitalité.

Pour pouvoir faire cela, il vous faut connaître le processus par lequel la conscience, la vitalité, le désir de vivre s'affaiblissent.

COMMENT ÉLEVER NOTRE NIVEAU DE CONSCIENCE

Une accumulation de douleur pousse l'organisme vers la mort.

La douleur, quand elle se présente sous la forme d'un choc brusque et violent, provoque une mort immédiate.

Lorsque la douleur se manifeste à petites doses durant toute une existence, elle entraîne une mort progressive de l'organisme.

Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est un signal de perte. C'est un système d'alarme automatique intégré aux organismes vivants, qui informe l'organisme qu'il est partiellement ou intégralement sous tension et qu'il ferait mieux d'agir, faute de quoi il mourra.

La douleur signale à l'organisme qu'une force ou un objet destructif est à proximité. Ignorer la douleur signifie la mort. La douleur est l'aiguillon qui écarte l'organisme des pôles brûlants, du gel ; elle est une menace pour la survie ; elle sanctionne toute erreur commise dans nos efforts de survivre.

La douleur est toujours synonyme de perte. Un doigt brûlé implique que le corps a perdu des cellules à cet endroit précis. Elles sont mortes. Un coup sur la tête signifie la mort du cuir chevelu et de certaines cellules dans cette zone. L'organisme tout entier est ainsi mis en garde contre la proximité d'une source de mort et tente de s'en écarter.

La perte d'une personne chère est également perte de survie. La perte d'une possession affaiblit, elle aussi, le potentiel

de survie. C'est pourquoi on ne fait pas la différence entre douleur physique et perte d'organismes ou d'objets pro-survie, et c'est cela qui engendre ce qu'on appelle « douleur mentale ».

Mais la Vie, dans sa lutte avec l'univers physique, ne supporte pas l'échec. Un organisme assez imprudent pour se laisser frapper avec une violence excessive, et plongé dans l'inconscience, demeure dans le voisinage de l'objet qui lui a infligé la douleur. Un organisme qui survit aussi lamentablement peut être considéré comme anti-survie.

L'inconscience que l'on ressent à la suite d'un coup ou d'une maladie est un exemple de ce qui va se passer pendant une vie tout entière.

Y a-t-il une différence, autre que le temps, entre ces deux choses ?

Un coup entraînant l'inconscience puis la mort, une accumulation de coups pendant toute une existence entraînant un affaiblissement progressif de la conscience, et finalement, la mort ?

L'une est plus lente que l'autre.

Une des découvertes fondamentales de la *Dianétique* était que l'inconscience et toute la douleur qui l'accompagne étaient stockées dans une partie du mental et que cette douleur et inconscience s'accumulaient jusqu'à provoquer la mort de l'organisme.

La *Dianétique* a aussi permis de découvrir qu'on pouvait annuler ou effacer la douleur en rendant à l'individu sa pleine conscience et son intention de survivre.

En d'autres termes, la *Dianétique* permet d'éliminer l'inconscience et la douleur accumulées au cours des années et de rendre à l'organisme santé et vitalité.

L'accumulation de pertes et de douleur physique entraîne un tel affaiblissement de la conscience, un tel déclin de la santé physique et de la volonté de vivre, que l'organisme va activement et souvent sournoisement, chercher à mourir.

Il suffit d'effacer ou d'annuler la douleur physique et les pertes de l'existence pour que la vitalité revienne.

La vitalité et la quête de niveaux supérieurs de survie constituent l'essence même de la vie.

On a constaté que le corps humain était tout à fait capable de se remettre en état, une fois qu'on avait éliminé les souvenirs de douleur. En outre, on a découvert que tant que la douleur stockée demeurait, le traitement de ce que l'on appelle les maladies psychosomatiques, comme l'arthrite, les rhumatismes, la dermatite et des milliers d'autres, ne pouvait aboutir à rien de permanent. La psychothérapie ne savait rien sur l'accumulation de la douleur et de ses effets. Elle s'est aperçue, il y a fort longtemps, qu'il suffisait de débarrasser le patient d'une de ses maladies pour qu'en apparaisse une autre. À la suite de quoi elle est devenue une école défaitiste car elle n'obtenait aucun résultat durable avec les patients aberrés ou malades, même si elle leur apportait quelque soulagement. C'est ainsi que toute tentative de rendre à l'homme vitalité et santé devint suspecte, car on n'arrivait pas à découvrir et à prouver la cause de son inefficacité et de ses maladies.

Avec la *Dianétique*, il est maintenant possible d'éliminer aberrations et maladies, car elle permet d'annuler ou d'effacer la douleur emmagasinée par le corps, sans en infliger davantage, comme en chirurgie.

La conscience dépend donc de l'absence, de l'annulation ou de l'effacement des moments de douleur physique, car l'inconscience est partie intégrante de cette douleur ; elle en est un symptôme.

L'arthrite au genou, par exemple, n'est que l'accumulation de toutes les blessures passées reçues au genou. Le corps confond le temps et le milieu présents avec l'époque et le milieu où le genou fut vraiment blessé et, de la sorte, maintient la douleur en place. Les liquides du corps évitent la zone de douleur, ce qui provoque un dépôt qu'on appelle arthrite. La preuve en est que, si vous localisez et déchargez les blessures reçues à ce genou dans le passé, l'arthrite cesse et aucune autre maladie n'apparaît : la personne s'est définitivement débarrassée de son arthrite au genou. Et cela se produit dans dix cas sur dix, sauf lorsque le patient est si âgé, si physiquement diminué et si proche de la mort qu'il a passé le point de non-retour.

Prenez un cœur malade. La personne souffre de douleurs au cœur. Elle peut prendre des médicaments, pratiquer le vaudou, suivre un régime. Rien n'y fait, son cœur continue d'être malade. Il suffit de trouver et d'éliminer une véritable blessure physique infligée à ce cœur pour qu'il cesse de faire mal et qu'il guérisse.

Rien n'est plus facile à démontrer que ces principes. Un bon auditeur de *Dianétique* peut prendre une dame de trente-huit ans, brisée et éplorée, et faire sauter ses périodes passées de douleur physique et mentale et se retrouver avec une personne qui paraît avoir vingt-cinq ans, et qui de plus, est épanouie et heureuse.

Bien sûr, ça paraît incroyable tout comme l'est la bombe A, ces quelques grains de plutonium capables de rayer une ville de la carte.

Une fois que vous connaîtrez les principes fondamentaux de la vie et sa façon d'opérer en tant qu'énergie, vous pourrez rendre le goût de vivre aux malades, aux individus qui ont perdu toute vitalité, à ceux qui ont des tendances suicidaires.

Plus important encore que de traiter l'homme malade mentalement ou physiquement, vous pourrez aussi empêcher le déclin de celui qui est encore alerte et bien portant afin qu'il ne sombre plus jamais dans la maladie. Vous pourrez aussi prendre une personne dite normale et l'amener à un niveau d'intelligence et de réussite jamais atteint.

Rendez à l'individu sa pleine conscience et vous lui rendrez du même coup tout son potentiel de Vie.

C'est à présent chose possible.

COMMENT AMÉLIORER NOTRE TON ET NOTRE ATTITUDE FACE À LA VIE

L'Échelle des Tons, dont vous trouverez une version réduite dans cet ouvrage, expose la spirale descendante que suit la vie depuis un état de pleine vitalité et de pleine conscience jusqu'à la mort, en passant par la semi-vitalité et la semi-conscience.

Cette Échelle des Tons, fondée sur maints calculs concernant l'énergie vitale, eux-mêmes basés sur des observations et des expériences, nous donne les différentes attitudes face à la vie à mesure que celle-ci décline.

Ces divers modes de comportement sont communs à tous les hommes.

Lorsqu'un homme est quasiment mort, on peut dire qu'il est en proie à une *apathie* chronique. Il se comporte d'une certaine façon. Cela correspond à 0,1 sur le tableau de l'Échelle des Tons.

Lorsqu'un homme se lamente constamment des pertes qu'il a subies, il est plongé dans le *chagrin*. Il adopte un certain comportement vis-à-vis des choses, et cela correspond à 0,5 sur le tableau.

Quand une personne n'est pas encore écrasée par le chagrin mais prend conscience d'échecs imminents, ou quand elle est chroniquement obsédée par des pertes passées, on peut dire d'elle qu'elle a *peur*. Cela correspond environ à 1,0 sur le tableau.

L'individu qui lutte contre des pertes imminentes est en *co-lère*. Il se comporte d'une certaine manière. Cela correspond à 1,5.

La personne qui a l'impression qu'une perte va lui arriver et qui s'enracine dans une telle attitude, éprouve de l'irritation. On peut dire qu'elle est sujette à l'*antagonisme*. Cela correspond à 2,0 sur le tableau.

Au-dessus de l'antagonisme, la situation de la personne n'est pas suffisamment bonne pour la plonger dans l'enthousiasme ni suffisamment mauvaise pour lui faire éprouver de l'irritation. Elle a perdu certains buts et ne peut pas en retrouver d'autres immédiatement. On dit qu'elle a sombré dans l'*ennui*. Cela correspond à 2,5 sur le tableau de l'Échelle des Tons.

À 3,0, la personne a une attitude *conservatrice* et prudente vis-à-vis de l'existence, mais elle atteint ses buts.

À 4,0, l'individu est *enthousiaste*, heureux et plein de vie.

Très peu de gens se trouvent naturellement à 4,0. La moyenne oscille probablement – en étant charitable – autour de 2,8.

En examinant le tableau, vous trouverez dans les cases les diverses caractéristiques des gens à chaque niveau. On a malheureusement constaté que ces caractéristiques sont invariables. Si vous êtes à 3,0, vous serez à 3,0 dans chaque colonne du tableau.

Vous avez dû être témoin dans la vie des attitudes décrites dans ce tableau. Avez-vous jamais vu un enfant essayer d'obtenir, disons, un franc ? Au départ, il est heureux. Tout ce qu'il veut, c'est une pièce d'un franc. Si on la lui refuse, il va expliquer pourquoi il la veut. S'il n'arrive pas à l'obtenir et qu'il n'en fait pas une montagne, il va sombrer dans l'ennui et

s'en aller. Par contre, s'il veut cette pièce à tout prix, il va manifester de l'antagonisme, puis de la colère. S'il ne l'obtient toujours pas, il risque de mentir afin d'expliquer pourquoi il la veut. Si on la lui refuse une fois encore, il va être en proie au chagrin. Si là encore il échoue, il sombre finalement dans l'apathie et dit qu'il n'en veut pas. On appelle cela négation.

Vous avez déjà vu quelqu'un dégringoler ce tableau, comme par exemple un enfant menacé par quelque danger. Tout d'abord, il ne se rend pas compte que ce danger le menace. Il est tout à fait joyeux. Puis le danger, disons un chien, s'approche de lui. L'enfant voit le danger, ne croit toujours pas qu'il lui est destiné et continue à jouer. Mais ses jouets « l'ennuient » maintenant. Il éprouve une légère appréhension et de l'incertitude. Le chien s'approche davantage. L'enfant est irrité par sa présence ou manifeste de l'antagonisme. Le chien continue de s'approcher. L'enfant se met en « colère » et tente de blesser le chien. Le chien s'approche toujours et se fait plus menaçant. L'enfant prend peur. La peur s'avérant inutile, il se met à pleurer. Si le chien continue de le menacer, l'enfant risque de sombrer dans l'apathie et d'attendre tout simplement que l'animal le morde.

À mesure que les objets, les animaux ou les gens qui favorisent la survie deviennent inaccessibles, l'individu dégringole l'Échelle des Tons.

Quand des objets, des animaux ou des gens qui menacent la survie s'approchent de l'individu, ce dernier va également dégringoler l'Échelle des Tons.

Les tons sur cette échelle peuvent être chroniques ou passagers. Une personne peut dégringoler l'échelle pendant dix minutes, puis remonter. Ou bien elle peut la dégringoler pendant dix ans et ne plus la remonter.

Un homme qui a subi beaucoup trop de pertes et qui a beaucoup trop souffert aura tendance à rester bloqué à l'un des niveaux inférieurs de l'Échelle et n'en bougera que rarement. Son comportement général correspondra alors à ce niveau de l'Échelle des Tons.

Un moment de chagrin (0,5) peut amener un enfant à adopter un comportement correspondant à la zone du chagrin pendant un court instant ; l'individu bloqué à 0,5 va dans la plupart des cas, adopter une attitude 0,5 durant toute son existence.

Il existe un comportement temporaire et un comportement fixe.

Comment localiser un individu sur l'Échelle des Tons ?
Comment se localiser soi-même ?

Trouvez deux ou trois caractéristiques à un certain niveau de l'échelle, puis regardez le chiffre qui se trouve sur la même ligne que ces caractéristiques. Vous obtiendrez le niveau général. Ce sera peut-être 2,5, ou 1,5. Ensuite regardez *toutes* les cases correspondant au chiffre trouvé et vous obtiendrez les autres caractéristiques.

La seule erreur que vous puissiez commettre en déterminant la position de quelqu'un sur l'Échelle des Tons est de penser qu'il n'a pas toutes les caractéristiques correspondant à son ton et qu'il est plus haut dans certaines colonnes que dans d'autres. La caractéristique que vous n'acceptez pas est peut-être masquée mais elle est là.

La première colonne vous donne l'image générale du comportement et de l'activité physiologique de l'individu. La seconde colonne vous donne sa condition physique. La troisième, l'émotion qu'il éprouve le plus souvent. Examinez chaque colonne. Vous y trouverez, quelque part, des données

que vous savez vraies à votre sujet ou au sujet d'une autre personne. Examinez ensuite toutes les cases qui se trouvent au même niveau. Cette ligne, qu'elle corresponde à 1,5 ou à 3,0, vous dira tout sur l'individu concerné.

Évidemment, du fait que la personne reçoit de bonnes et de mauvaises nouvelles et vit des jours heureux ou tristes, il lui arrive de monter ou de descendre cette Échelle des Tons. Cependant, chaque individu a un ton chronique et un comportement qui lui correspond.

Plus il est bas sur ce tableau, plus sa vivacité et sa conscience sont réduites.

L'humeur ou l'attitude chronique de l'individu vis-à-vis de l'existence sont directement fonction de son point de vue sur l'univers physique et les organismes qui l'entourent.

Ce tableau comporte bien d'autres aspects d'ordre mécanique relatifs aux manifestations de l'énergie et à l'observation du comportement, mais il est inutile que nous les traitions dans cet ouvrage.

Il serait superficiel d'affirmer qu'une personne reste « naturellement » bloquée dans sa conception de l'univers physique et des organismes, car il existe au-delà de la conscience, certaines causes bien définies qui la mettent dans cette situation. L'individu perd peu à peu la conscience de son environnement. Ce déclin n'est que l'une des causes d'un effondrement progressif sur le tableau, mais il suffit à illustrer notre propos dans le présent ouvrage.

Lorsque l'individu se trouve au sommet du tableau, il est pleinement conscient de sa propre existence, de son milieu, des autres gens et de l'univers en général. Il en accepte les responsabilités et en affronte la réalité. Il en résout les problèmes en faisant appel à son éducation et à son expérience.

Puis il se produit quelque chose : sa perception de l'univers matériel se trouve affaiblie. Que s'est-il passé ?

Une douleur physique issue de l'univers physique est la cause première d'un déclin sur le tableau. Acquérir de l'expérience et éprouver une douleur physique sont deux choses tout à fait différentes. En fait, toute expérience entachée de douleur physique est *inaccessible*. L'organisme est censé éviter la douleur pour survivre. Il évite également les souvenirs de douleur. Et dès qu'il peut commencer à éviter la douleur, en général, bien que cette douleur soit enregistrée, la conscience commence à diminuer sensiblement. La perception de l'univers physique commence à diminuer et l'envergure de ses activités commence à décliner.

On pourrait dire qu'il existe un monde intérieur et un monde extérieur. Le monde intérieur est celui d'hier. On se sert de ses données pour évaluer le monde extérieur, celui d'aujourd'hui et de demain. Tant qu'on a à sa disposition toutes les données, on peut se livrer à d'excellents raisonnements. Mais quand les faits qu'on a assimilés sont inaccessibles, on risque de tirer des conclusions erronées.

À mesure que vous perdez confiance en l'univers physique, votre aptitude à le contrôler se dégrade. Vos rêves et vos espoirs semblent irréalisables, vous cessez de lutter. En fait, vos aptitudes se dégradent rarement, elles *semblent* se dégrader.

Lorsque le monde intérieur transmet trop de douleur physique, l'organisme sombre dans la confusion. Tel l'enfant qui finalement affirme ne plus vouloir de la pièce d'un franc, l'organisme dit ne plus rien vouloir de l'univers physique et périt. Ou bien il vit quelque temps en n'étant plus que l'ombre de lui-même et finit par périr.

Le but est de gagner. Lorsqu'on a subi trop d'échecs trop longtemps, la possibilité de gagner *semble* trop lointaine pour qu'on tente quoi que ce soit. Et l'on perd. On s'habitue tellement à perdre, qu'on commence à se concentrer sur les échecs au lieu de chercher à aller de l'avant, et cela de façon extrêmement irrationnelle. Ce n'est pas parce qu'on a perdu deux voitures qu'on va en perdre une troisième. Pourtant, celui qui en a perdu deux va en fait tellement s'attendre à perdre la troisième, qu'il s'arrangera, quand bien même inconsciemment, pour la perdre. C'est vrai des objets comme des gens.

Quand l'individu descend l'Échelle des Tons, il perd avant tout sa confiance à atteindre les limites les plus reculées de son milieu, les frontières les plus éloignées de ses rêves ; il devient « conservateur ». La prudence n'est pas un défaut. Par contre, le conservatisme chronique en est un, car il faut parfois livrer une bataille acharnée pour conquérir l'existence.

À mesure que la douleur physique s'accumule dans les banques d'enregistrement du mental, l'individu confond de plus en plus passé et présent, et perd de plus en plus confiance. Il est légèrement effrayé et joue à l'ennuyé en affirmant que, de toute façon, il ne voulait pas aller si loin. Ça ne vaut pas le coup. Il se moque des choses qu'il désire réellement, se moque des rêves d'autrui, et se comporte, d'une manière générale, comme un journaliste du *New-Yorker*. Il n'ose plus espérer ou désirer fortement quelque chose.

Si la douleur s'accumule davantage, il continue de dégringoler l'échelle jusqu'à ce qu'il soit dégoûté de la vie.

Le fait est que plus une personne vieillit et acquiert de l'expérience, plus elle devrait être apte à contrôler son milieu. Cela serait vrai si elle parvenait à rester pleinement consciente et rationnelle. Mais les mécanismes d'accumulation de la douleur sont tels que la conscience de l'individu décline en fonc-

tion de la douleur qui lui est infligée. Ainsi ne lui est-il pas réellement possible de se servir un tant soit peu de son expérience. S'il acquérait l'expérience en l'absence de toute douleur physique, il serait extrêmement enthousiaste, capable et plein d'allant. Seulement, l'Homme s'est trouvé être, de toute évidence, un organisme inférieur avant de devenir Homme. Un organisme inférieur ne sait que réagir. Il est incapable de penser. La pensée est quelque chose de nouveau.

Avant l'apparition de la *Dianétique*, ce qui précède ressemblait à quelque cycle infernal et sans espoir. L'individu possédait l'enthousiasme mais pas l'expérience ; il attaquait donc le milieu avec une ardeur fiévreuse, avec toute la folie de la jeunesse, et se trouvait ignominieusement rejeté. Chaque rejet était accompagné de douleur. Il avait acquis de l'expérience, mais à chaque fois qu'il y repensait, la douleur se rappelait à lui, donc il ne pouvait en profiter vraiment. Lorsqu'il avait suffisamment d'expérience, il n'avait plus les rêves, l'énergie et l'enthousiasme pour mener à bien son attaque contre son environnement.

L'audition, telle que présentée dans la dernière section de ce livre, ou dans la co-audition *Dianétique*, a brisé ce cycle infernal. La jeunesse pourrait attaquer l'environnement et ressentir la douleur du rejet. Mais la douleur physique pourrait être éliminée du mental par la *Dianétique*, laissant l'expérience là, accompagnée de l'enthousiasme.

Au moment où j'écris ces lignes, quelques dizaines de milliers de personnes ont déjà reçu de l'audition dianétique. Il est arrivé que quelques-unes d'entre elles n'en aient pas retiré tous les bénéfices. En effet, auditer quelqu'un requérait auparavant une somme considérable de connaissances techniques. Ce livre et *Self-analyse* ont été développés afin qu'un individu puisse bénéficier au moins des avantages élémentaires de

l'audition sans aucune connaissance technique et sans prendre le temps d'une autre personne.

Quel que soit le point de l'Échelle des Tons auquel la personne se trouve, elle peut la remonter en recouvrant son aptitude à connaître et à évaluer son milieu (à moins qu'elle ne se trouve très bas, dans la zone de la démence, car l'Échelle des Tons mesure également la santé d'esprit). Une fois qu'elle connaît la règle du jeu, elle y parvient plutôt aisément ; elle s'étonnera de ne pas y être arrivée plus tôt.

Vous êtes-vous localisé sur le tableau ? Surtout n'allez pas chercher une falaise ou une corde si vous vous trouvez au-dessous de 2,0. *Self-analysis* peut vous amener à des niveaux supérieurs du tableau. Vous pourrez vous-même constater votre progression.

Après le tableau, vous trouverez quelques tests et graphiques. Vous devriez vous en servir. Ils vous aideront à vous localiser. Vous saurez alors pourquoi vous vous comptez ou non parmi vos meilleurs amis. Vous penserez peut-être qu'il vaut mieux ne pas avoir un tel ami. Ma foi, s'il est aussi mal en point que cela, il a vraiment besoin de votre aide. Alors donnez-lui un coup de main. La seconde partie du livre est remplie d'exercices qui feront de vous votre meilleur ami. Il suffira de les faire une demi-heure par jour.

Je ne sais pas jusqu'où vous pourrez progresser sur ce tableau. Assez loin, sans doute. Et, si vous le souhaitez, la co-audition *Dianétique* fera le reste. Peut-être même parviendrez-vous jusqu'en haut pour y rester de façon stable.

Si pour l'instant vous n'avez pas beaucoup d'affection pour vous-même, sachez que moi je suis votre ami. Je sais par expérience que vous pourrez progresser sur le tableau.

L'homme est fondamentalement bon. La douleur et les aberrations sociales l'empêchent d'atteindre à une éthique, à une efficacité et à un bonheur de tout premier ordre. Débarrassez-vous de la douleur. Vous vous retrouverez dans la partie supérieure du tableau.

À présent, étudiez les données qui vous aideront à vous situer sur le tableau. **Mais n'utilisez pas ce dernier pour tenter de rabaisser quelqu'un. Ne dites pas aux gens leur position sur le tableau. Cela peut les rendre malheureux. Laissez-les faire leurs propres découvertes.**

LE TABLEAU HUBBARD D'ÉVALUATION HUMAINE

Ce tableau est une version particulière du Tableau Hubbard d'Évaluation Humaine et d'audition dianétique.

Une description complète de chaque colonne de ce tableau (à l'exception des six dernières qui ne sont que dans *Self-analyse*) sera trouvée complète dans le livre de *Science de la Survie*.

Le nom technique du procédé de questionnement utilisé dans ce livre est le Fil Direct de Dianétique avec l'accent mis sur l'audition du procédé de validation MEST. En fait, ce n'est pas de « l'auto-audition ». Il s'agit d'une audition effectuée par l'auteur sur le lecteur. En fait, le lecteur est audité par L. Ron Hubbard. L'audition du Fil Direct est relativement sûre dans tous les cas et constitue le procédé le plus élémentaire de Dianétique.

La position de l'individu sur l'Échelle des Tons varie au cours de la journée et au cours des années, mais reste stable à certaines périodes. Vous monterez ou chuterez sur ce tableau en fonction de bonnes ou de mauvaises nouvelles. Ce sont là les aléas de l'existence. Chacun possède cependant une position *chronique* sur le tableau. Elle ne change jamais, sauf si on se fait auditer.

Le niveau de nécessité (qui poussera l'individu à faire un effort sur lui-même comme dans les cas d'urgence) peut le propulser en haut du tableau pendant une brève période.

L'éducation elle-même, par exemple une éducation de type disciplinaire, occupe une certaine position sur l'Échelle des

Tons. Une personne pourrait en fait être relativement peu aberrée mais, de par son éducation, occuper une position plus basse qu'elle ne le devrait sur le tableau. Il peut également se produire l'inverse. On peut donc être éduqué à un niveau plus élevé ou plus bas sur le tableau que ne l'exigent ses propres aberrations.

Le milieu joue un rôle déterminant dans votre position sur le tableau. Chaque milieu possède un niveau de ton qui lui est propre. Un homme qui se trouve en fait à 3,0 peut adopter un comportement 1,1 dans un milieu 1,1. Par contre, une personne qui se trouve à 1,1 ne dépassera pas d'habitude 1,5 dans un milieu au ton élevé. Quand on vit dans un milieu bas de ton, on risque de se retrouver soi-même bas de ton. Cela s'applique aussi au mariage : on tend à s'accorder avec le niveau de ton du partenaire conjugal.

Cette Échelle des Tons vaut également pour les groupes. Il est possible d'examiner et de localiser les réactions chroniques d'une entreprise ou d'une nation. Vous saurez ainsi quel est leur potentiel de survie.

Vous pouvez aussi utiliser ce tableau pour embaucher des gens ou choisir un partenaire. Il vous indique avec précision à quoi vous attendre et vous fournit la possibilité de prédire comment les gens se comporteront sans les avoir beaucoup fréquentés. De plus, il vous donnera une idée de ce qui peut vous arriver dans certains milieux ou avec certaines personnes. Ils peuvent soit vous faire dégringoler l'échelle, soit vous propulser vers le haut.

Le livre *Science de la Survie* de L. Ron Hubbard comprend une version plus détaillée de ce tableau.

LE TABLEAU HUBBARD D'ÉVALUATION HUMAINE

Échelle des Tons	1	2
	Comportement et activité physiologique	État de santé
4,0	Excellent dans la réalisation de projets. Réflexes rapides, (en fonction de l'âge).	Pratiquement jamais sujet aux accidents. Pas de maladies psychosomatiques. Pratiquement immunisé contre les bactéries.
3,5	Bonne réalisation de projets, sports.	Très résistant aux infections ordinaires. Pas de rhumes.
3,0	Capable d'une somme honnête d'actions, sports.	Résistant aux infections et aux maladies. Peu de maladies psychosomatiques.
2,5	Relativement inactif mais capable d'action.	Parfois malade. Prédisposé aux maladies courantes.
2,0	Capable d'actions destructives et d'actions constructives mineures.	Sporadiquement atteint de maladies graves.
1,5	Capable d'actions destructives.	Maladies à base de dépôts (arthrite). (Oscille entre 1,0 et 2,0).
1,1	Capable de réalisations mineures.	Maladies endocriniennes et neurologiques.
0,5	Capable d'actions relativement incontrôlées.	Dysfonctionnement chronique des organes. (Prédisposé aux accidents).
0,1	Vivant en tant qu'organisme.	Chroniquement malade. (Refuse de manger).

Échelles
des Tons

3

4

Émotion

**Comportement sexuel
Attitude envers les enfants**

4,0	Ardeur, allégresse.	Intérêt sexuel élevé mais souvent sublimé pour devenir pensée créatrice. Intérêt intense pour les enfants.
3,5	Vif intérêt.	Intérêt élevé pour le sexe opposé. Fidélité. Grande affection pour les enfants.
3,0	Intérêt modéré. Satisfaction.	Intérêt pour la procréation. Intérêt pour les enfants.
2,5	Indifférence. Ennui.	Désintérêt pour la procréation. Vague tolérance des enfants.
2,0	Irritation exprimée.	Dégoût pour le sexe. Répulsion. Réprimande les enfants. Est énervé par eux.
1,5	Colère.	Viol. Considère le sexe comme une punition. Traitement brutal des enfants.
1,1	Irritation inexprimée. Peur.	Libertinage, perversions, sadisme, pratiques contraires à la morale. Utilise les enfants à des fins sadiques.
0,5	Chagrin. Apathie.	Impuissance, inquiétude, efforts possibles de reproduction. Tourmenté à propos des enfants.
0,1	Apathie la plus profonde.	Effort de procréation nul.

Échelle
des Tons

5

6

Contrôle du milieu

Valeur réelle pour la société comparée à la valeur apparente

4.0	Extrêmement maître de soi. Agressif envers le milieu. Déteste contrôler les gens. Raisonement excellent, émotions libres.	Valeur élevée. La valeur apparente sera effective. Créateur et constructif.
3.5	Raisonne bien. Bon contrôle. Accepte de posséder. Émotions libres. Libéral.	Bonne valeur pour la société. Adapte le milieu à ses besoins et à ceux des autres.
3.0	Contrôle les fonctions du corps. Raisonne bien. Ne donne pas totalement libre cours à ses émotions. Accorde des droits à autrui. Démocrate.	Sa valeur apparente est sa valeur réelle. Valeur honnête.
2.5	Contrôle les fonctions du corps et possède une certaine puissance de raisonnement. Ne désire pas trop posséder.	Capable d'actions constructives, rarement en grande quantité. Valeur médiocre. « Bien adapté ».
2.0	Antagoniste et destructif vis-à-vis de soi, d'autrui et du milieu. Désire commander pour nuire.	Dangereux. Toute valeur apparente est annulée par le fait qu'il peut nuire à autrui.
1.5	Brise ou détruit les autres ou le milieu. Si cela échoue, peut se détruire lui-même. Fasciste.	Pas sincère. Risque considérable. Meurtrier possible. Même quand ses intentions avouées sont bonnes, il amènera la destruction.
1,1	Ne contrôle ni son raisonnement ni ses émotions mais contrôle apparemment son organisme. Utilise des moyens détournés pour contrôler autrui, en particulier l'hypnotisme. Communiste.	Risque effectif. Perturbe les autres. Sa valeur apparente est annulée par ses intentions malfaisantes cachées.
0,5	Contrôle à peine ses propres fonctions.	Risque pour la société. Suicide possible. Néglige totalement les autres.
0,1	Aucun contrôle de soi, des autres et du milieu. Suicide.	Risque élevé. A besoin des soins et des efforts d'autrui et n'apporte aucune contribution.

Échelle
des Tons

7

8

Valeur éthique

Attitude envers la vérité

4,0	Fonde l'éthique sur la raison. Très grande valeur éthique.	Conception élevée de la vérité.
3,5	Prend garde à observer l'éthique du groupe et l'améliore lorsque la raison l'exige.	Dit toujours la vérité.
3,0	Se conforme à l'éthique dans laquelle on l'a élevé aussi honnêtement que possible. Moral.	Prudent dans l'énonciation des vérités. Mensonges sociaux.
2,5	N'est pas sincère avec l'éthique, n'est pas particulièrement honnête ou malhonnête.	N'est pas sincère. Peu soucieux des faits.
2,0	Au-dessous de ce point : autoritaire. Chroniquement et franchement malhonnête si l'occasion se présente.	Déforme la vérité pour l'harmoniser à son antagonisme.
1,5	Au-dessous de ce point : criminel. Immoral. Activement malhonnête. Détruit toute éthique.	Mensonges flagrants et destructifs.
1,1	Criminel sexuel. Ethique négative. Sournoisement malhonnête sans raison. Ses activités soi-disant éthiques masquent sa perversion de l'éthique.	Pervertit la vérité avec ingéniosité et malveillance. Masque le mensonge avec art.
0,5	Inexistante. Ne pense pas. Obéit à n'importe qui.	Énonce des faits sans avoir la moindre idée quant à leur véracité.
0,1	Nulle.	Aucune réaction.

Échelle des Tons	9	10
	Degré de courage	Ce dont le sujet parle Ce que le sujet écoute
4.0	Degré de courage élevé.	Échange pleinement les croyances et idées avec intensité, adresse et rapidité.
3,5	Fait preuve de courage en face de risques raisonnables.	Parlera de croyances et d'idées profondes. Acceptera croyances et idées profondes ; les considérera.
3,0	Fait preuve de courage de façon conservatrice quand il y a peu de risques.	Tente d'émettre un nombre limité d'idées personnelles. Accueille les idées et croyances si elles sont énoncées avec prudence.
2,5	N'est ni courageux ni lâche. Néglige le danger.	Conversation banale et insignifiante. N'écoute que les choses ordinaires.
2,0	Attaque le danger de façon réactive et irraisonnée.	Parle par menaces. Invalide les autres. Écoute les menaces. Se moque ouvertement de paroles théta.
1,5	Bravoure déraisonnable d'ordinaire nuisible pour soi.	Ne parle que de mort, de destruction et de haine. N'a d'oreilles que pour la mort et la destruction. Détruit les lignes théta.
1,1	Agit parfois sournoisement. Autrement, agit lâchement.	A l'air de dire des choses théta, mais a des intentions malveillantes. Écoute peu ; prête surtout l'oreille aux cabales, aux commérages et aux mensonges.
0,5	Totalement lâche.	Parle très peu et uniquement de façon apathique. Écoute peu ; prête surtout l'oreille à ce qui est apathique ou aux manifestations de pitié.
0,1	Aucune réaction.	Ne parle pas. N'écoute pas.

Attitude du sujet envers les communications écrites ou parlées lorsqu'il agit comme point de relais

Réalité (Accord)

4,0	Relaie les communications théta, y contribue. Coupe les lignes de communication non théta.	Recherche différents points de vue pour élargir sa propre réalité. Change de réalité.
3,5	Relaie les communications théta. Est irrité par les lignes de communication non théta et contre-attaque.	Capable de comprendre et d'évaluer la réalité d'autrui et de changer de point de vue. Accepte.
3,0	Relaie les communications. Conservateur. Enclin à construire et à créer avec modération.	Est conscient qu'une réalité différente peut avoir de la valeur. Accord conservateur.
2,5	Annule toute communication d'un ton élevé ou bas. Déprécie les urgences.	Refuse de concilier deux réalités. Se montre indifférent devant un conflit de réalités. Trop négligent pour être en accord ou en désaccord.
2,0	Communication empreinte d'hostilité ou de menaces. Ne laisse passer que peu de théta.	Exprime ses doutes verbalement. Défend sa propre réalité. Tente de diminuer les autres. N'est pas d'accord.
1,5	Rend toute communication enthéta, quel que soit son contenu au départ. Arrête les communications théta. Relaie l'enthéta et l'aggrave.	Détruit toute réalité opposée. « Tu as tort. » N'est pas d'accord avec la réalité d'autrui.
1,1	Ne relaie que les communications malveillantes. Coupe les lignes de communication. Ne relaiera rien.	Doute de sa propre réalité. Insécurité. Doubte de toute réalité opposée.
0,5	Fait peu attention aux communications. Ne relaie rien.	Honte, inquiétude, doute profondément de sa propre réalité. Se voit facilement imposer la réalité d'autrui.
0,1	Ne relaie rien. N'est pas conscient des communications.	Fuit totalement toute réalité opposée. Pas de réalité.

Échelle
des Tons

13

14

**Faculté d'assumer ses
responsabilités**

**Persistence à suivre une
certaine direction**

4,0	Sens inné des responsabilités pour toutes les dynamiques.	Grande persistence créatrice.
3,5	Capable d'assumer et de mener à bien des responsabilités.	Bonne persistence à atteindre des buts constructifs.
3,0	Assume les responsabilités de façon négligée.	Persistence honnête si les obstacles ne sont pas trop importants.
2,5	Trop négligent. N'est pas digne de confiance.	Oisif, mauvaise concentration.
2,0	Utilise les responsabilités pour arriver à ses propres fins.	Persistence dans la destruction d'ennemis. Au-dessous de ce point, pas de persistence constructive.
1,5	Assume des responsabilités pour détruire.	Sa persistence à détruire est forte au début mais s'affaiblit rapidement.
1,1	Incapable, capricieux, irresponsable.	Indécis quelle que soit la direction à suivre. Très mauvaise concentration. Instable.
0,5	Nulle.	Persistence sporadique à s'auto-détruire.
0,1	Nulle.	Nulle.

**Interprétation de la réception
des déclarations**

**Méthode employée par le sujet
pour diriger autrui**

4.0	Excellente différenciation. Bonne compréhension de toute communication, compréhension susceptible de changer lorsque l'individu atteint l'état de Clair.	Obtient le soutien d'autrui grâce à une vitalité et un enthousiasme créateurs fondés sur la raison.
3,5	Bonne compréhension de toute déclaration. Bon sens de l'humour.	Obtient le soutien d'autrui grâce à une vitalité et un raisonnement créateurs.
3,0	Distingue bien la signification des déclarations.	S'attire le soutien d'autrui au moyen d'un raisonnement pratique et de faveurs sociales.
2,5	Accepte très peu de choses, que ce soit littéralement ou autrement. Susceptible d'interpréter l'humour littéralement.	Ne se soucie guère du soutien d'autrui.
2,0	Accepte littéralement toute remarque de ton 2,0.	Réprimande et critique brutalement pour obtenir l'exécution de ses désirs.
1,5	Accepte littéralement toute remarque alarmante. Sens de l'humour brutal.	Utilisation de menaces, punitions et mensonges alarmants pour dominer les autres.
1,1	N'accepte aucune remarque. Pallie sa tendance à tout prendre littéralement avec un humour forcé.	Réduit les autres à néant pour les amener à un point où ils peuvent être utilisés. Méthodes sournoises et vicieuses. Hypnotisme. Commérages. Cherche secrètement à contrôler.
0,5	Accepte littéralement toute remarque de ce ton.	Perturbe les autres pour les contrôler. Pleure pour s'attirer la pitié. Ment avec extravagance pour s'attirer la compassion.
0,1	Prend tout littéralement.	Simule la mort pour que les autres le croient inoffensif et s'en aillent.

Échelle des Tons	17	18	19
	Degré d'hypnose	Faculté de ressentir du plaisir dans le temps présent	Votre valeur en tant qu'ami
4.0	Impossible à hypnotiser sans drogue.	Trouve l'existence pleine de plaisir.	Excellente.
3.5	Difficile à hypnotiser à moins d'être encore en possession d'un engramme d'hypnose.	Trouve que la vie est source de plaisir la plupart du temps.	Très bonne.
3.0	Pourrait être hypnotisé, mais est vigilant à l'état de veille.	Éprouve du plaisir de temps à autre.	Bonne.
2.5	Peut être hypnotisé, mais est vigilant la plupart du temps.	Éprouve quelques moments de plaisir de faible intensité.	Honnête.
2.0	Le nie quelque peu, mais peut être hypnotisé.	Éprouve quelquefois du plaisir dans des mo- ments extraordinaires.	Médiocre.
1.5	Nie avec force toutes remar- ques, mais les absorbe.	Éprouve rarement du plaisir.	Douteuse.
1,1	Dans une légère transe permanente, mais le nie.	Gaieté en grande partie forcée. Véritable plaisir hors de portée.	Très douteuse.
0,5	Très facile à hypnotiser. Toute remarque peut être une suggestion positive.	Nulle.	Extrêmement douteuse.
0,1	Lorsqu'il est à l'état de veille, est l'équivalent d'un sujet hypnotisé.	Nulle.	Nulle.

Échelle des Tons	20	21	22
	Combien les autres vous aiment	État de vos possessions	Combien on vous comprend
4,0	Aimé de beaucoup.	Excellent.	Très bien.
3,5	Beaucoup aimé.	Bon.	Bien.
3,0	Respecté par la plupart.	Assez bon.	Habituellement compris
2,5	Quelques-uns vous aiment bien.	Montre une certaine négligence.	Quelquefois mal compris.
2,0	Rarement aimé.	Très négligées.	Souvent mal compris.
1,5	Ouvrtement détesté par la plupart.	Souvent cassées. Mal réparées.	Continuellement mal compris.
1,1	Méprisé d'une façon générale.	Mauvais état. En mauvaise condition	Pas de réelle compréhension.
0,5	Pas aimé. Seulement pris en pitié par certains.	Très mauvais condition en général.	Pas compris du tout.
0,1	Pas considéré ou regardé.	Pas conscience de posséder.	Ignoré.

Échelle des Tons	23	24
	Réussite potentielle	Survie potentielle
4,0	Excellente.	Excellente. Longévité considérable.
3,5	Très bonne.	Très bonne.
3,0	Bonne.	Bonne.
2,5	Honnête.	Honnête.
2,0	Faible.	Faible.
1,5	Échec en général.	Mort précoce.
1,1	Échoue presque toujours.	Brève.
0,5	Échec total.	Va bientôt mourir.
0,1	Aucun effort.	Presque mort.
	Échec total.	

LES TESTS DE L'ÉCHELLE DES TONS

Faites ce test avant de commencer la section d'audition de ce livre.

Soyez aussi juste et honnête que possible dans vos découvertes.

Utilisez comme base votre façon d'être au cours de l'année dernière. Toute condition antérieure de votre existence ne compte pas.

Commencez avec la colonne un du tableau, comportement et activité physiologiques. Demandez-vous combien vous êtes actif physiquement. Localisez la case de la colonne qui semble convenir le mieux, à peu de choses près.

Regardez le chiffre de l'Échelle des Tons qui correspond à la case que vous avez trouvée. Est-ce 3,0 ? Est-ce 2,5 ?

Prenez le chiffre trouvé et reportez-vous au tableau vierge de la page suivante.

Dans la colonne 1, comme indiqué en haut du graphique, repérez le nombre (3,0, 2,5 ou autre) et placez un « X » dans cette case. Cela donne la même place sur le graphique que celle que vous avez trouvée sur le tableau.

Passez à la colonne 2 du tableau, État de santé.

Trouvez la case qui décrit le mieux votre santé. Notez le chiffre de l'Échelle des Tons qui correspond à la case que vous avez choisie (3,5, 2,0, ou quoi que ce soit d'autre).

Revenez au tableau vierge du test 1. Dans la colonne 2, mettez une croix dans la case correspondant au chiffre de l'Échelle des Tons que vous avez obtenu sur le tableau.

Continuez de la sorte avec toutes les colonnes jusqu'à ce que vous ayez une croix dans chaque colonne du tableau vierge. Ne vous occupez pas des six dernières colonnes.

Prenez une règle ou quelque chose avec un bord droit. Placez-la horizontalement au-dessus de la rangée de cases comprenant le plus de croix. Tracez une ligne à travers ces X sur toute la longueur du tableau et jusqu'au bord.

La ligne horizontale vous donne également votre position sur l'Échelle des Tons. Ce niveau du tableau est le vôtre.

Laissez ce graphique dans le livre, afin de pouvoir le comparer au graphique du test 2 dans quelques semaines.

Remarquez que dans les colonnes 4 et 10, les cases sont divisées de la même manière que les cases du tableau. Vous faites deux évaluations de vous-même pour ces colonnes et vous mettez une croix dans une demi-case, en utilisant deux demi-cases pour chaque colonne, même si une croix tombe à 3,0 et l'autre tombe à 1,1.

TEST 1

Ton	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Ton		
4.0				▬						▬															4.0		
3.5				▬						▬																3.5	
3.0				▬						▬																3.0	
2.5				▬						▬																	2.5
2.0				▬						▬																	2.0
1.5				▬						▬																	1.5
1.0				▬						▬																	1.0
0.5				▬						▬																	0.5
0.1				▬						▬																	0.1

TEST 2 – Faites ce test après vous être audité pendant environ deux semaines, soit environ quinze heures. Utilisez comme données ce que vous avez ressenti depuis que vous avez fait le premier test.

Ton	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Ton
4.0																									4.0
3.5																									3.5
3.0																									3.0
2.5																									2.5
2.0																									2.0
1.5																									1.5
1.0																									1.0
0.5																									0.5
0.1																									0.1

TEST 3 – Utilisez ce test après deux mois d'audition. Utilisez comme données ce que vous avez ressenti depuis que vous avez fait le deuxième test. Utilisez les mêmes instructions que celles données pour le premier test.

Ton	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Ton		
4.0				▬						▬															4.0		
3.5				▬						▬																3.5	
3.0				▬						▬																3.0	
2.5				▬						▬																	2.5
2.0				▬						▬																	2.0
1.5				▬						▬																	1.5
1.0				▬						▬																	1.0
0.5				▬						▬																	0.5
0.1				▬						▬																	0.1

IMPORTANT :

COMMENT SE SERVIR DU DISQUE

Un disque découpé est fourni à l'usage du lecteur. Le disque doit être utilisé. Sans l'utilisation du disque, le bénéfice de l'audition est réduit de plus de quatre-vingt pour cent.

Placez le disque au-dessus de la question 1 d'une liste de façon à ce qu'on puisse voir la question au travers. Rappelez-vous l'incident demandé.

Puis regardez le mot qui se trouve en haut du disque. Disons qu'il s'agit du mot *vue*.

Efforcez-vous alors de *voir* l'incident pendant que vous vous le rappelez.

Puis, sans déplacer le disque, essayez de vous rappeler un autre incident. Efforcez-vous de le *voir*.

Ensuite, tentez de vous rappeler l'incident le plus ancien de ce genre et efforcez-vous de le *voir*.

Puis descendez le disque jusqu'à la question suivante, tout en le faisant pivoter afin qu'un autre sens apparaisse en haut. Concentrez-vous sur ce sens en vous rappelant l'incident.

Retournez le disque chaque fois que vous changez de page de façon à avoir une autre série de perceptions.

Peu importe le sens et le côté avec lequel vous commencez.

Vous devriez finalement être capable d'obtenir de plus en plus de perceptions à chaque incident, jusqu'à ce que vous les ayez toutes recouvrées sans effort.

Si vous perdez le disque, la liste complète des perceptions qu'il contient se trouve au haut de chaque page. Prenez un crayon et cochez-les une par une, comme si elles apparaissaient sur le disque.

Vous avez à votre disposition deux disques.

Si vous n'avez qu'une vague idée de ce que le sens devrait être et si vous n'arrivez pas au début, à vous souvenir de quelque chose au moyen de ce sens, assurez-vous du moins de le concevoir.

L'AUDITION DIANÉTIQUE

On peut diviser l'audition *Dianétique* en deux catégories.

La première est l'audition légère. Elle comprend le rappel analytique de moments conscients. Elle est destinée à élever le ton et à augmenter la perception et la mémoire. Elle résout souvent les somatiques chroniques (maladies psychosomatiques).

La deuxième catégorie est l'audition en profondeur. Elle s'adresse aux causes premières, localise et réduit les moments de douleur physique et de chagrin. Elle est réalisée sans drogue ni hypnose par un auditeur. Les auditeurs ont appris la *Dianétique* soit en étudiant parfaitement le texte de base : *La Dianétique, la Science Moderne de la Santé Mentale*, soit en recevant un entraînement professionnel.

Renseignez-vous auprès de la Ron's Org Grenchen pour des formations d'auditeur professionnel et d'auditeur de base. Des auditeurs professionnels y sont aussi disponibles.

Ce livre contient de l'audition légère. Il ne s'agit pas « d'auto-audition ». L'auto-audition est pratiquement impossible. C'est en fait l'auteur, L. Ron Hubbard, qui audite le lecteur au moyen d'une audition légère.

SECTION DE L'AUDITION

Ici commencent les listes de questions qui permettent à l'individu d'explorer son passé et d'améliorer ses réactions envers l'existence. En langage dianétique, cette section d'audition est appelée « Fil direct ». Il y a des types d'auto-parcours qui sont dangereux pour un préclair. L'auto-audition, sauf dans des circonstances inhabituelles où la préclair est psychotique, n'en fait pas partie.

Dans le cadre de la *Dianétique*, on peut considérer ces questions comme une préparation à la co-audition. Ces listes assistent l'auditeur, du fait qu'elles « ouvrent » le cas du préclair, le préparent à l'audition des engrammes et des secondaires et le font monter sur l'Échelle des Tons. D'après les résultats obtenus à ce jour, ces listes de questions ne vont pas éliminer les engrammes et les secondaires en tant que tels, mais elles les désensibilisent dans une large mesure, ce qui entraîne une amélioration de la condition mentale et physique de l'individu.

Un auditeur, nom donné au praticien de *Dianétique* parce qu'il écoute et raisonne, peut employer ces questions pendant une séance avec un préclair. De plus, il est possible à deux personnes de travailler avec ces sections, l'une d'elles posant les questions à l'autre qui y répond, ou toutes deux lisant les questions et tentant de se rappeler tel ou tel incident demandé.

On emploie ces listes de façon répétée ; en d'autres termes, l'individu les recommence maintes et maintes fois. Le travail n'est pas limité dans le temps. La raison pour laquelle le rappel de ces questions est important est qu'elles révelent et déchargent les locks qui se sont formés au-dessus des

engrammes de base (moments de douleur physique et d'inconscience) et des secondaires (moments de perte aiguë, comme la mort d'un être cher). La décharge de ces locks rend les engrammes et les secondaires relativement inefficaces. Un nettoyage dianétique complet des engrammes et des secondaires de l'individu donne les meilleurs résultats possibles, mais ces questions fournissent une audition personnelle qui prépare le cas pour une telle action et sont en elles-mêmes très bénéfiques.

Pendant qu'il emploie ces questions, le préclair risque d'être sujet à de nombreuses manifestations. Il peut ressentir une libération émotionnelle considérable. Il peut se mettre en colère en se rappelant quelque chose qui lui est arrivé, ou avoir envie de pleurer au rappel de quelque perte subie et même se mettre à pleurer vraiment. Cependant, ces questions ont pour but non pas de concentrer l'attention de l'individu sur les mauvaises choses qui lui sont arrivées mais, au contraire, de l'attirer sur les bonnes choses qui se sont produites dans sa vie. Lorsqu'on se concentre sur des circonstances heureuses, les circonstances malheureuses tendent à se décharger et perdent beaucoup de leur impact.

Ces questions sont fondées sur les découvertes, les axiomes et les postulats de la Dianétique, lesquels ont permis à d'innombrables personnes de considérablement augmenter leur compréhension de l'existence et du rôle qu'ils y jouent. On peut considérer que la vie a pour objectif fondamental de survivre dans l'univers matériel. Lorsqu'on examine de près le concept de la survie, on constate qu'il embrasse toutes les activités d'un individu, d'un groupe, d'un état, de la vie elle-même ou de l'univers matériel.

L'univers matériel se compose de matière, d'énergie, d'espace et de temps. On peut donc concevoir que la vie est

engagée dans la conquête de la matière, de l'énergie, de l'espace et du temps, y compris les autres formes de vie, organismes et personnes. Si un organisme ou un groupe a réussi à maîtriser d'autres organismes, groupes ainsi que l'univers matériel, son potentiel de survie est très élevé. S'il y a échoué, son potentiel de survie diminue. Ces moments de succès comme ces moments de douleur sont accompagnés d'une charge considérable. Certaines techniques permettent d'éliminer la charge contenue dans les incidents douloureux. Une des façons d'y parvenir est d'amener l'organisme à se concentrer sur les moments où il réussissait à survivre.

En inventant le langage, l'homme s'est créé une source d'aberration inattendue. La société actuelle attache une importance excessive au langage, mais il est loin d'être la seule raison pour laquelle un organisme ne réussit pas autant qu'il le pourrait. Les mots ne sont que des symboles qui représentent des actions. L'enfant apprend très tôt ces actions ainsi que les symboles qui les représentent. Plus tard, il commence à confondre actions et symboles et à attribuer aux mots une force et un pouvoir qu'ils n'ont pas. Si vous croyez qu'ils possèdent force et puissance, mettez la main devant votre bouche et prononcez quelques paroles. Vous constaterez à quel point la force d'énonciation est négligeable, quels que soient les mots que vous utilisez. L'importance erronée qu'on attache à la force des mots provient en fait d'actions physiques dont les mots ne sont que les symboles. Ce qu'il importe donc de savoir, c'est que les mots n'ont aucun pouvoir, contrairement aux actions. Par exemple, l'individu à qui l'on dit de se tenir tranquille n'obéit que parce qu'il a autrefois été soumis à l'action de se tenir tranquille au moyen de la force physique.

Il est important que l'organisme augmente sa mobilité pour de nombreuses raisons. Le fait de découvrir tous les moments

où l'on a dit à l'organisme de se tenir tranquille et où il a obéi, a une certaine valeur thérapeutique. Mais c'est la découverte des incidents réels au cours desquels l'organisme a véritablement été amené à rester immobile par la force, qui lui permettra, dans une large mesure, de recouvrer sa mobilité.

Ces listes ont donc tendance à dévaloriser l'importance du langage. C'est là l'une de leurs nombreuses fonctions, mais elle est d'importance. Aussi, lorsqu'il lit ces listes, l'individu devrait diriger son attention sur des moments où une action s'est déroulée, non sur des moments où quelqu'un lui dit qu'une action s'est produite. De même que l'ouï-dire ne constitue pas une preuve admissible pour un tribunal, de même les mots et les phrases que d'autres ont dits à l'individu sont-ils inacceptables en *Self-analyse*. Par exemple, si on vous demande de vous rappeler un moment où quelqu'un est parti, n'essayez pas de vous rappeler un moment où quelqu'un a dit qu'un autre était parti ou en train de partir. Rappelez-vous le véritable départ physique sans tenir compte de ce qu'on disait.

Vous constaterez que les mots sont transmis aux autres organismes à travers l'univers physique. Par exemple, les sons qui proviennent de l'organisme se transforment en ondes sonores et atteignent l'interlocuteur sous cette forme. Le mot peut aussi être transformé en symboles transcrits à l'encre, qui sont vus alors par un autre organisme, le facteur physique de la lumière entrant également en jeu. Bien que les perceptions extrasensorielles puissent exister, elles ne constituent pas un facteur aberrant.

Nombreuses sont les perceptions, c'est-à-dire les canaux sensoriels, par lesquelles on peut contacter l'univers physique. Vous êtes conscient de l'existence de l'univers physique grâce à vos yeux, vos oreilles, votre bouche et autres systèmes de réception. Ainsi, chaque fois qu'on vous demande de vous

rappeler un certain incident, vous demandera-t-on ensuite de mettre votre attention sur un canal sensoriel particulier, actif au moment où vous avez vécu l'incident. Le disque vous est fourni à cette fin. Vous remarquerez qu'il comporte deux côtés où sont imprimés des perceptions ou messages sensoriels différents. À mesure que vous abordez les questions, les unes après les autres, arrangez-vous pour les lire au travers de l'ouverture découpée dans le disque. Tout en passant à la question suivante, faites pivoter le disque dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vous obtiendrez ainsi une nouvelle perception. Disons que la question concerne un moment où quelqu'un vous quittait. Vous allez vous rappeler un moment où cela s'est produit et prendre le véritable moment du départ physique. Nul doute que vous allez obtenir une certaine perception de la scène. Peut-être même en contacterez-vous toutes les perceptions. De nombreuses personnes voient, sentent, entendent, etc., lorsqu'elles se souviennent. D'autres personnes sont trop occluses. Ces listes éliminent les occlusions. Donc, lorsque vous vous rappelez la personne qui vous quittait, vous n'êtes pas censé simplement vous souvenir du concept qu'elle s'en allait, mais du moment où elle est véritablement partie, tout en contactant un maximum de perceptions. Le disque qui se trouve au-dessus de la question indiquera, tout en haut, une perception quelconque. Il s'agira peut-être du son. Donc, essayez de recouvrer tous les sons présents au moment où l'individu partait. Concentrez-vous sur ce sens. *Si vous n'êtes pas en mesure de retrouver les sons en tant que tels, en les réentendant, retrouvez au moins le concept de ce qu'ils ont pu être.*

En examinant le disque, vous constaterez qu'il fournit six perceptions avec lesquelles vous avez contacté l'univers physique. En fait, il y en a bien plus de six.

Disons que le mot *émotion* se trouve en haut du disque. Vous venez de vous rappeler l'incident demandé par la question. Essayez alors de vous rappeler tout particulièrement et d'éprouver à nouveau, si possible, l'émotion que vous éprouviez à l'époque. En passant à la question suivante, tournez le disque dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ce sont les mots *volume sonore* qui se trouvent maintenant en haut. Après vous être rappelé et avoir perçu l'incident suggéré par la question, portez tout particulièrement votre attention sur le volume des divers sons de l'incident.

En passant à la question suivante, vous allez de nouveau faire pivoter le disque dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les mots *position du corps* vont apparaître tout en haut. Lisez la question et rappelez-vous un incident en le percevant le mieux possible, puis mettez tout particulièrement votre attention sur la position de votre corps au moment de l'incident. Passez à la question suivante et faites pivoter le disque une fois de plus. C'est le mot *son* qui se trouve tout en haut à présent. Rappelez-vous l'incident en question, puis concentrez-vous sur les sons que vous y entendiez. En passant à la question suivante et en faisant tourner le disque une fois de plus, vous constaterez que le mot « poids » maintenant tout en haut. Portez votre attention sur le poids des choses dans l'incident, y compris la force exercée sur vous par la gravité et le poids de tout ce que vous avez pu réellement porter au moment de l'incident, par exemple vos vêtements, une balle ou autre chose.

En faisant pivoter le disque une fois encore, tout en passant à la question suivante, vous découvrirez, tout en haut, les mots *mouvement personnel*. Après avoir répondu à la question, concentrez-vous sur les mouvements que vous faisiez au moment de l'incident.

Chaque fois que vous débutez une nouvelle page, retournez le disque. Vous aurez alors une nouvelle série de perceptiques. Lorsque vous ferez cette liste une seconde fois, il est probable que vous ne retombez pas sur la même perception, car ces perceptions apparaissent évidemment en haut du disque au hasard. Vous avez, disons, répondu la première fois à une question relative à quelqu'un qui venait vers vous, en portant votre attention sur le son comme le demandait le disque. La deuxième fois que vous allez tomber sur cette question, en refaisant la liste, il se peut que vous trouviez le mot *émotion* en haut du disque. Contactez alors toute émotion que vous avez éprouvée, même si la première fois vous aviez contacté le son. Vous trouverez de l'autre côté du disque les perceptions suivantes : *vue, odorat, toucher, couleur, tonalité et mouvement extérieur*. La *vue* est ce que vous avez véritablement vu à l'époque. L'individu dont les perceptions sont bonnes verra de nouveau ce qu'il avait vu au moment où l'incident s'est produit. Donc, le mot *vue* implique que vous vous concentriez sur ce que vous voyiez au moment de l'incident. Le mot *odorat* implique que l'individu se rappelle toute odeur présente durant la scène dont il est en train de se souvenir. Le mot *toucher* implique qu'il se rappelle tout ce qu'il touchait véritablement à ce moment-là, ainsi que la sensation du toucher et la pression. On est toujours en contact tactile avec le monde matériel, ne serait-ce qu'avec les pieds sur le sol ou les vêtements qu'on porte. Le mot *couleur*, lorsqu'il apparaît en haut du disque, implique que l'individu essaie de percevoir à nouveau les couleurs présentes dans la scène qu'on lui demande de se rappeler. Le mot *tonalité* implique que l'individu tente de contacter la qualité du son présent au moment de l'incident. Quand le *mouvement extérieur* apparaît en haut du disque, l'individu doit, en se rappelant l'incident demandé par la question, tenter

de percevoir le mouvement qui y est contenu, le mouvement d'autres gens, d'objets ou de l'énergie.

Tandis que vous répondez à ces questions, en vous servant du disque, vous explorez votre existence et tentez, du même coup, de ramener à la surface, avec le plus de réalité possible, les choses que vous avez perçues. Le résultat immédiat est une amélioration de votre perception du monde dans le temps présent. Un des autres résultats est une meilleure mémoire. Un autre encore est la remise en ordre et la ré-évaluation des choses qui vous sont arrivées. Un autre résultat, plus mécanique et fondamental, est la désintensification des expériences désagréables, comme si on les mettait en lumière. Vous penserez peut-être, pendant un moment, qu'il vaut mieux les oublier. Mais, lorsqu'elles sont oubliées, elles ont bien plus d'impact et de qualités destructrices que lorsqu'on les examine.

L'individu constatera, à mesure qu'il répète l'emploi d'une liste, qu'il contacte des incidents de plus en plus anciens. Il n'est pas impossible qu'il se rappelle jusqu'aux débuts de son existence, sans parler de sa petite enfance.

Je le répète, et ne saurais assez insister sur ce point, ces questions exigent que vous vous souveniez de véritables actions physiques, non de déclarations relatives à des actions physiques. Il est parfaitement légitime de se rappeler une scène vue au cinéma ou lue dans un livre. Mais lorsque vous vous rappelez une telle scène, vous devriez, dans le cas du cinéma, être tout à fait conscient de l'écran et du siège, de l'endroit et du moment où l'incident se déroulait. Pour ce qui est du moment où vous lisiez un livre, ne vous rappelez pas la scène que l'auteur voulait faire voir au lecteur, mais la scène de lecture elle-même, en vous souvenant des caractères d'imprimerie, de la chaise sur laquelle vous étiez assis et non de ce que vous imaginiez.

Toutes ces questions reposent, même si cela n'est pas visible, sur une technologie considérable. Ce qui importe, c'est qu'en employant sans relâche cette technique, en parcourant une liste puis une autre et en se rappelant ce qui est demandé, l'individu va considérablement améliorer sa faculté de penser et d'agir, son bien-être physique et sa relation avec son milieu actuel.

Vous découvrirez que la toute dernière liste se nomme « liste de fin de séance ». Cela veut dire qu'après avoir travaillé à une liste, ou vous être audité le temps que vous le désiriez, pendant une certaine période, vous vous reportez à la « liste de fin de séance » et vous répondez aux questions. C'est une action que vous devez faire à chaque fois.

Vous trouverez également une liste intitulée « Au cas où vous vous sentiriez mal à l'aise ». Il s'agit de l'avant-dernière liste de ce livre. Employez-la si, au cours d'une séance de *Self-analyse*, vous vous sentez « très mal à l'aise ou malheureux ». Elle vous remontera très vite.

Si vous trouvez extrêmement difficile de vous rappeler un incident dans n'importe laquelle de ces listes, sautez la question et passez à la suivante. Si vous constatez avoir des difficultés à répondre à ces listes, vous obtiendrez de meilleurs résultats en demandant à un ami de vous lire les questions.

Si *Self-analyse* vous rend très malheureux, il est probable que vous devriez soumettre votre cas à l'attention d'un auditeur de *Dianétique* jusqu'à ce que vous soyez capable de vous tirer d'affaire seul.

Vous pouvez utiliser une liste de nombreuses fois avant de passer à la suivante, ou les parcourir consécutivement sans en répéter aucune. Vous constaterez probablement que la première méthode donnera de meilleurs résultats que de faire ces

listes à la file. Vous remarquerez également qu'après vous être rappelé un incident plusieurs fois, même un incident désagréable, il n'aura plus le moindre effet sur vous. Cela signifie que son intensité a diminué et que l'énergie qu'il contenait et qui troublait votre existence est en train de se dissiper. S'il vous est possible de vous rappeler plusieurs incidents du même genre, faites-le. S'ils vous perturbent, parcourez-les de nouveau, l'un après l'autre ; puis répétez cette opération. En langage dianétique, on appelle cette technique « Fil direct répétitif ». Elle permet de désintensifier les souvenirs désagréables. Cependant, ces listes ont pour but de vous amener à vous rappeler des incidents agréables. Les incidents agréables ne se désintensifient pas comme les incidents désagréables. Au contraire, sans même qu'on s'en rende compte, ces incidents agréables, lorsqu'on se les rappelle, désintensifient les incidents désagréables.

Quand vous faites ces listes, tout ce qu'il vous faut savoir, c'est que ce sont des actions qui vous sont demandées, non des mots, et que vous devez employer le disque afin de vous rappeler une perception particulière présente dans l'incident demandé. Au cas où vous perdriez le disque, notez qu'au sommet de chaque page se trouve une liste des perceptions à laquelle vous pourrez vous référer. Si vous employez celle-ci, agissez de la même façon qu'avec le disque, en prenant une nouvelle perception à chaque question.

Utilisez les listes de nombreuses fois. Essayez d'obtenir l'incident le plus ancien possible pour chaque question.

Ne vous contentez pas de répondre par « oui » ou par « non » aux questions. Trouvez un moment véritable de votre vie comme le demande la question. Essayez de percevoir à nouveau ce moment en vous concentrant sur le sens indiqué en haut du disque.

Si les questions vous rendent malheureux, continuez la liste et recommencez-la plusieurs fois. Le malaise se « dissipera à l'usure » après que vous vous serez rappelé de nombreuses fois les incidents malheureux, et il se transformera en soulagement.

Certaines personnes sont effrayées à l'idée de persévérer avec ces questions. Vous avez sûrement plus de cran qu'elles. Le pire qui pourrait vous arriver, c'est que ces questions vous tuent.

Ne soyez pas surpris si vous avez sommeil après avoir répondu à certaines questions. C'est le signe que vous êtes en train de vous détendre. Le moins que ce livre puisse faire pour vous, c'est de remplacer vos sédatifs.

Si vous commencez à bâiller en répondant à ces questions, c'est bon signe. Bâiller est le symptôme d'une libération de périodes d'inconscience passées. Peut-être bâillerez-vous au point que les larmes se mettent à couler. C'est que vous êtes en train de progresser.

Si vous vous sentez très groggy en répondant à ces questions, il ne s'agit là que de « boil-off » ou évaporation de périodes d'inconscience passées. Continuez simplement à vous rappeler l'incident en question ou d'autres qui lui sont similaires et cette sensation s'évanouira, vous laissant plus alerte que jamais. Si vous interrompez ce « boil-off » en mettant fin à la séance, vous risquez de vous sentir de mauvaise humeur ou irritable. Ce « boil-off » peut parfois se transformer en inconscience presque totale, mais elle se dissipe toujours. C'est cette inconscience qui vous empêchait de vous trouver haut sur l'Échelle des Tons.

Il arrive parfois que des douleurs légères, voire aiguës apparaissent et s'en aillent tandis que vous répondez aux ques-

tions. N'essayez pas de découvrir d'où elles viennent. Continuez de répondre aux questions et elles s'en iront. Ignorez-les. Ce ne sont que les fantômes de ce qu'on a l'habitude d'appeler les maladies psychosomatiques, anciennes blessures en restitution.

Cette accumulation de douleur et d'inconscience passées opprime l'individu. Self-analyse fait disparaître ces expériences passées et les désintensifie, du moins en partie, sans que vous ayez besoin d'en connaître le contenu.

Vous trouverez une description complète de ces manifestations et de leur cause dans l'ouvrage de Dianétique, Science de la Survie.

Important : Utilisez ces listes plusieurs fois. Essayez de trouver l'incident le plus ancien pour chaque question.

LISTE 1

INCIDENTS GÉNÉRAUX

L'objectif de cette liste est de vous exercer à vous rappeler des choses. Servez-vous du disque qui se trouve à la fin de ce livre et consultez le début de cette section pour savoir comment utiliser cette liste.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous étiez heureux (se).
2. Vous veniez de finir de construire quelque chose.
3. La vie était belle.
4. Quelqu'un vous avait donné quelque chose.
5. Vous mangiez quelque chose de bon.
6. Vous aviez un ami.
7. Vous vous sentiez énergique.
8. Quelqu'un vous attendait.
9. Vous conduisiez vite.
10. Vous voyiez quelque chose que vous aimiez.
11. Vous faisiez l'acquisition de quelque chose de bon.
12. Vous jetiez quelque chose de mauvais.
13. Vous embrassiez quelqu'un que vous aimiez.
14. Vous riiez d'une plaisanterie.
15. Vous receviez de l'argent.
16. Vous vous sentiez jeune.
17. Vous aimiez la vie.
18. Vous jouiez.
19. Vous veniez à bout de quelque chose de dangereux.

20. Vous faisiez l'acquisition d'un animal.
21. Quelqu'un pensait que vous étiez important (e).
22. Vous chassiez quelque chose de mauvais.
23. Vous étiez enthousiaste.
24. Vous possédiez quelque chose.
25. Vous preniez plaisir à l'existence.
26. Vous alliez vite.
27. Vous preniez plaisir à ne rien faire.
28. Vous vous sentiez fort (e).
29. Quelqu'un que vous détestiez s'en allait.
30. Quelqu'un vous aidait.
31. Vous ramassiez quelque chose de bon.
32. Vous mesuriez quelque chose.
33. Vous faisiez un voyage agréable.
34. Vous allumiez une lumière.
35. Vous entendiez de la bonne musique.
36. Vous contrôliez quelque chose.
37. Vous détruisiez quelque chose.
38. Vous maîtrisiez quelque chose.
39. Vous aviez de la chance.
40. Vous vous sentiez calme.
41. Vous voyiez quelque chose de joli.
42. Vous versiez quelque chose de bon.
43. Vous acquériez quelque chose de rare.
44. Vous faisiez hurler un ennemi.
45. Vous aviez un siège confortable.
46. Vous manipuliez bien quelque chose. (Manipulation physique).
47. Vous déplaciez quelque chose.

48. Vous observiez quelque chose de rapide.
49. Vous étiez avec des amis.
50. Vous occupiez un bon espace.
51. Quelqu'un vous aimait.
52. Vous aimiez bien être avec quelqu'un.
53. Vous inventiez quelque chose.
54. Vous contrôliez de l'énergie.
55. Vous tuiez un insecte.
56. Vous empochiez quelque chose.
57. Vous faisiez des progrès.
58. Vous marchiez.
59. Vous économisiez quelque chose.
60. Vous arrêtiez une machine.
61. Vous démarriez une machine.
62. Vous dormiez bien.
63. Vous arrêtiez un voleur.
64. Vous étiez debout sous quelque chose.
65. Vous allumiez un feu.
66. Vous montiez les escaliers.
67. Vous aviez chaud.
68. Vous alliez faire du cheval.
69. Vous étiez adroit (e).
70. Vous nagez.
71. Vous mainteniez votre position.
72. Vous viviez bien.
73. Vous étiez respecté (e).
74. Vous gagniez une course.
75. Vous mangiez bien.

LISTE 2

ORIENTATION DANS LE TEMPS

Cette liste a pour but d'améliorer votre perception chronologique du passé. Chacun possède un enregistrement complet de tout ce qui lui est arrivé durant son existence. Il se peut qu'il ne parvienne pas à se rappeler tout de suite certaines périodes. Celles-ci sont dites occluses. L'emploi de ces listes fait graduellement disparaître ces périodes occluses qu'on cherche à se rappeler et permet d'améliorer le bien-être physique et mental ainsi que la perception du milieu présent. On considère en *Dianétique* que chacun possède une « piste de temps ». Tout ce qu'un individu perçoit durant son existence s'enregistre sur cette « piste de temps » du début à la fin. Il est dangereux d'avoir des occlusions car les données de la zone occluse deviennent compulsives et entraînent une conduite non optimale. Cette liste a pour but de remettre de l'ordre dans la piste de temps en général. Ne vous découragez pas si vous ne pouvez pas vous rappeler l'instant précis d'un souvenir. Trouvez d'abord le souvenir. Si vous parvenez à répondre aux questions suivantes, tout sera pour le mieux.

Pouvez-vous vous rappeler un incident qui s'est produit :

1. Il y a longtemps. (Quelle année ? Quel mois ? Quelle date ? Quelle heure ?)
2. Hier. (Quelle heure ? Quelle date ?)
3. Le mois dernier. (Quelle était la position du soleil ?)
4. Quand vous étiez tout (e) petit (e). (Quels vêtements portaient les gens ? Position du soleil ?)

5. Quand vous ne mesuriez que la moitié de votre taille actuelle. (Quelle était la taille des autres à cette époque-là ?)
6. Quand vous pesiez un tiers de ce que votre poids actuel ? (Position du soleil ?)
7. Quand votre mère paraissait plus jeune. (Ses vêtements ? Position du soleil ?)
8. Alors que vous vous sentiez agile ? (L'année ? L'heure ?)
9. Noël dernier. (A quel moment de la journée ?)
10. Lors de votre cinquième Noël. (Vêtements des autres ?)
11. Lors de votre huitième anniversaire. (Meubles ?)
12. Lors d'un anniversaire. (Aspect des autres ? Année ? Position du soleil ?)
13. Ce même jour l'année dernière. (La maison où vous viviez ? La date ? La saison ?)
14. Aujourd'hui à midi.
15. Lors d'un banquet. (Vêtements des gens présents ?)
16. Lors d'un mariage. (L'année ? La saison ?)
17. Lors d'une naissance. (La saison ?)
18. Lors d'un rendez-vous avec quelqu'un. (Coiffure ?)
19. À propos d'une pendule. (Position du soleil ?)
20. À propos d'une montre-bracelet. (Mouvement de la grande aiguille ?)
21. Avec un animal. (Alors qu'il était plus petit ?)

**Pouvez-vous vous rappeler d'incidents qui mettent en paral-
lèle :**

1. Les vêtements d'aujourd'hui et ceux de votre enfance.
2. Les coiffures d'aujourd'hui et celles de votre adolescence.
3. Une chose qui est maintenant ancienne alors qu'elle était neuve.
4. Quelque chose qui était petit et qui est maintenant grand.
5. Quelque chose qui est maintenant vieux alors qu'il était jeune.
6. La façon dont le soleil brille le matin et l'après midi.
7. L'hiver et l'été.
8. Le printemps et l'hiver.
9. L'automne et le printemps.
10. L'aube et le crépuscule.
11. Une ombre matinale et une ombre vespérale.
12. Des vêtements maintenant vieux alors qu'ils étaient neufs.
13. Une maison se dresse maintenant là où il n'y avait pas de maison.
14. Un espace ouvert qui est maintenant morcelé.
15. Un long moment et un bref moment.
16. Une cigarette quand elle était allumée et quand elle a été éteinte.
17. Le début et la fin d'une course.
18. L'heure de se coucher et de se lever.
19. L'école le matin et la sortie de l'école l'après-midi.
20. Votre taille actuelle et votre taille durant l'enfance.
21. Une journée nuageuse et une journée ensoleillée.
22. Un temps orageux et un temps pluvieux.

23. Quelque chose de chaud et quand il a refroidi.
24. Quelque chose de jeune et quelque chose de vieux.
25. Un battement de cœur rapide et un battement de cœur lent.
26. Un moment où vous aviez trop chaud et un moment où vous frissonniez.
27. Un moment où vous aviez beaucoup de place et un moment où vous en aviez peu.
28. Un moment où la lumière était éclatante et un moment où elle était terne.
29. Un moment où un feu était ardent et un moment où il s'éteignait.
30. Un objet à moitié construit et quand il a été commencé.
31. La même personne quand elle était grande avec quand elle était petite.
32. Un moment où vous vous sentiez petit (e) et un moment où vous vous sentiez adulte.
33. Hier matin et ce matin.
34. Un calendrier neuf et ce même calendrier avec des feuilles arrachées.
35. Une pendule arrêtée et une pendule en marche.
36. Le mouvement du soleil et le mouvement de la lune.
37. Un moment où vous vous sentiez fatigué (e) et un moment où vous vous sentiez énergique.
38. Les voitures d'autrefois et les voitures d'aujourd'hui.
39. Le moment où vous commenciez cette liste et le moment où vous avez abordé cette question.

LISTE 3

ORIENTATION SENSORIELLE

Cette liste est spécialement destinée à attirer votre attention sur l'existence des nombreux canaux sensoriels qui vous permettent de vous percevoir vous-même et de percevoir l'univers physique qui vous entoure. Bien que chaque question concerne un canal sensoriel bien déterminé, comme la vue ou l'ouïe, vous pouvez quand même vous servir du disque, car ce qu'il faut, ce sont des moments précis où vous avez utilisé divers sens, et tout moment spécifique comprend de nombreux autres messages sensoriels que celui qui est demandé. Donc, utilisez le disque comme d'habitude. Lorsque vous vous êtes rappelé un incident bien déterminé, comme la question le demandait, essayez de vous le rappeler en mettant votre attention sur le sens qui est apparu en haut du disque à ce moment-là.

Sens du temps

Tout le monde possède le sens du temps. Ce dernier peut devenir aberré. La présence de pendules un peu partout semble indiquer qu'une aide mécanique nous est nécessaire pour savoir l'heure. Le premier individu dont le sens du temps devint aberré ou détraqué dut rendre souhaitable l'existence de la pendule, mais cela ne l'était que pour lui. Les pendules et les calendriers sont des artifices qui symbolisent le temps. Ce dernier est pourtant quelque chose de tangible que l'individu peut percevoir sans intermédiaire.

La section qui suit et presque toutes les sections de ces listes rendent à l'individu le sens du temps. La plupart des gens confondent temps et espace. Les mots qui décrivent le temps sont les mêmes que ceux qui décrivent l'espace, ce qui montre bien que l'homme n'accorde aucune attention à son sens du temps. L'organisme mesure le temps de nombreuses façons, surtout en se basant sur le mouvement, la croissance ou le déclin. Le changement est le symbole le plus marquant du temps qui s'écoule. Pourtant, chacun possède un sens inné du temps, même s'il a pu être occlus par une société qui, en se servant de pendules et de calendriers, semble nier son existence. Vous ne devez avoir aucune confusion d'aucune sorte sur le temps.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

- | | |
|---|--|
| 1. Il était très tard. | 8. Un objet s'arrêtait (pas une pendule). |
| 2. Vous étiez en avance. | 9. Une longue étendue. |
| 3. Vous deviez attendre. | 10. Un espace de petite longueur. |
| 4. Vous deviez rester debout à porter un poids pendant un certain temps. | 11. Un objet bougeait. |
| 5. Vous alliez très vite. | 12. Un animal bougeait. |
| 6. Vous parcouriez beaucoup d'espace. | 13. L'aiguille d'une pendule se déplaçait. |
| 7. Vous mettiez beaucoup de temps selon vous. (Pas quelqu'un qui vous le disait.) | 14. Un objet rond. |
| | 15. Un objet à proximité d'un autre. |
| | 16. Un éclair. |

17. Vous cassiez une montre. 19. Vous étiez en retard.
(Le temps s'est-il arrêté ?)
20. Quelqu'un vivait trop longtemps.
18. Un bon moment.

Des questions supplémentaires relatives au temps se trouvent dans la deuxième partie de la Liste 2.

Vue

Le canal sensoriel qu'on appelle la vue comprend plusieurs éléments. Les ondes lumineuses, provenant du soleil, de la lune, des étoiles ou de sources artificielles, se reflètent sur les objets et les ondes lumineuses pénètrent dans les yeux et sont enregistrées pour une action immédiate ou en tant que mémoire pour référence future. Les sources lumineuses sont elles aussi enregistrées. C'est la perception sensorielle appelée *vue*. Elle comprend plusieurs subdivisions. La première d'entre elles pourrait être le mouvement : la vue a besoin d'un espace de temps pour enregistrer une image au mouvement continu. Même si l'on est capable de voir le mouvement durant le moment présent, il est possible qu'à cause de diverses aberrations, on ne se souvienne que d'images immobiles. Il n'en reste pas moins que tous les mouvements sont enregistrés, et qu'on peut se les rappeler sous forme d'images animées. C'est ainsi que les autres sens dépendent tous du temps pour capter le message du mouvement, car ce dernier est enregistré par les autres perceptions également. La perception en couleur est un des éléments essentiels de la vue. Certaines personnes sont daltoniennes dans la vie courante. Elles voient en couleur mais s'avèrent incapables de percevoir les

nuances. D'autres personnes voient en couleur dans la vie courante, mais ne perçoivent qu'en noir et blanc lorsqu'elles tentent de se rappeler ce qu'elles ont vu ; elles sont atteintes d'achromatopsie pendant qu'elles se souviennent. La couleur a entièrement disparu. Se rappeler quelque chose qu'on a vu en couleur sous forme d'images immobiles ou en noir et blanc est une aberration à laquelle il est facile de remédier.

La perception de la profondeur est une autre partie de la vue. La perception de la profondeur se manifeste de deux façons : tout d'abord lorsqu'on voit la différence de grandeur entre les objets, ce qui permet de concevoir que tel objet est plus éloigné qu'un autre ou qu'il se trouve à une certaine distance ; ensuite, par un effet stéréoscopique dû au fait que l'on possède deux yeux. Chaque œil voit un peu autour de l'objet, ce qui lui permet de vraiment percevoir la profondeur. Pourtant, on peut posséder deux yeux et ne pas percevoir la profondeur dans la vie courante. De plus, on peut percevoir la profondeur à la perfection dans la vie courante, mais néanmoins s'en avérer incapable lorsqu'on se rappelle certaines images, et voir ces dernières sans aucun relief. Ce défaut de perception peut lui aussi être corrigé. L'individu qui serait incapable de percevoir le mouvement, les couleurs ou la profondeur dans la vie de tous les jours ferait un conducteur dangereux. Et c'est presque aussi grave de ne pas se rappeler ce qu'on a vu ou de se le rappeler sans percevoir la profondeur, les couleurs et le mouvement. Cette partie de la liste vous donnera un meilleur aperçu de ce qu'est la vue. D'une manière générale, les listes de ce livre permettent de s'exercer à se familiariser avec tous ces perceptiques. Si vous ne pouvez pas vous souvenir immédiatement de ce que vous avez regardé à un autre moment, essayez simplement de vous faire une idée de l'aspect des choses à des moments spécifiques.

Pouvez-vous vous rappeler une vue qui était :

- | | |
|------------------|--|
| 1. Très claire. | 16. Confuse. |
| 2. Sombre. | 17. Mystérieuse. |
| 3. Verte. | 18. Paresseuse. |
| 4. Vaste. | 19. Chaude. |
| 5. Animée. | 20. Joyeuse. |
| 6. Plate. | 21. Presqu'invisible. |
| 7. Profonde. | 22. Brouillée. |
| 8. Colorée. | 23. Nettement définie. |
| 9. Rapide. | 24. Adorable. |
| 10. Lente. | 25. Ardente. |
| 11. Agréable. | 26. Gaie. |
| 12. Désirable. | 27. Très réelle. |
| 13. Jolie. | 28. Ce que vous pouvez vraiment vous rappeler avec la vue. |
| 14. Rare. | |
| 15. Remarquable. | |

Grandeurs relatives

Le fait de connaître sa propre taille par rapport à la scène dont on fait partie et par rapport aux objets et aux organismes qui s'y trouvent est en soi une perception sensorielle. Il est particulièrement éprouvant pour les enfants, et nul doute que vous avez ressenti la même chose quand vous étiez petit, d'être entourés de si

grands objets. Lorsqu'un individu se souvient clairement d'un incident de l'enfance, il est souvent très surpris de découvrir combien les choses et ces géants – les adultes qui l'entouraient – lui semblaient grands. Un sentiment de petitesse à proximité de grands objets entraîne quelquefois une sensation d'infériorité. On dit même que les gens plus petits que la moyenne se sentent moins en sécurité dans leur milieu. Cela est évidemment dû au fait que leur taille adulte est inférieure à la moyenne ; il en résulte que la sensation de petitesse et d'infériorité éprouvée durant l'enfance est constamment restimulée. Cela n'est pas dû au fait que la personne, quoique petite, soit vraiment inférieure. Les gens d'une taille supérieure à la moyenne s'aperçoivent de cet état de chose, surtout parce que ceux qui sont plus petits qu'eux essaient souvent de les rabaisser à cause de leur complexe. Il est donc important de corriger la perception des grandeurs relatives, et la personne d'une taille supérieure à la moyenne ferait bien d'apporter un changement au disque avec lequel elle travaille en rayant les mots « *volume sonore* » pour les remplacer par « *grandeur relative* ».

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous étiez plus grand (e) qu'un animal.
2. Vous étiez plus petit (e) qu'un objet.
3. Vous étiez plus grand (e) qu'une personne.
4. Vous étiez plus petit (e) qu'une personne.
5. Les choses vous paraissaient petites.
6. Les choses vous paraissaient grandes.
7. Vous vous trouviez dans un vaste espace.
8. Vous regardiez les étoiles.

- | | |
|---|---|
| 9. Vous étiez minuscule à côté d'un objet. | 21. Vos vêtements étaient trop grands. |
| 10. Vous voyiez un géant. | 22. Vos vêtements étaient trop petits. |
| 11. Quelqu'un vous servait. | 23. Le véhicule était trop grand. |
| 12. Vous effrayiez quelqu'un. | 24. Le véhicule était trop petit. |
| 13. Vous poursuiviez quelqu'un. | 25. Un espace était trop grand. |
| 14. Vous rossiez un garçon plus grand que vous. | 26. Une table était trop grande. |
| 15. Les meubles étaient trop petits pour vous. | 27. Votre bras était trop grand. |
| 16. Un lit était trop petit pour vous. | 28. Un cuisinier était petit. |
| 17. Un lit était trop grand pour vous. | 29. Vous pouviez atteindre quelque chose au-dessus de vous. |
| 18. Un chapeau ne vous allait pas. | 30. Une balle était trop petite. |
| 19. Vous deviez être poli (e). | 31. Une fille était plus petite. |
| 20. Vous malmeniez quelqu'un. | 32. Un bureau était trop petit. |

Pouvez-vous vous rappeler :

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 33. Une grande fourchette. | 37. Une petite fleur. |
| 34. Une petite bouilloire. | 38. Un petit docteur. |
| 35. Une petite colline. | 39. Un chien minuscule. |
| 36. Un petit poisson. | 40. Un petit homme. |

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 41. Un petit enfant. | 45. Des jambes courtes. |
| 42. Un petit chat. | 46. Un petit visage. |
| 43. Une petite maison. | 47. Un petit endroit. |
| 44. Une petite machine. | |

Son

Le *son* est la perception d'ondes émanant d'objets en mouvement. Un objet bouge rapidement ou lentement et fait vibrer l'air dans son voisinage, lequel frémit. Lorsque ces vibrations frappent le tympan, elles mettent en branle le mécanisme d'enregistrement du son de l'individu, et le son s'enregistre. Le son est inexistant dans le vide. Ce n'est rien d'autre qu'une onde de force. Un son trop fort ou trop discordant peut être physiquement douloureux, tout comme une lumière trop vive peut faire mal aux yeux. Cependant, la nervosité occasionnée par le son comme par la lumière est surtout une aberration injustifiée, car habituellement, le son n'est pas en lui-même blessant et rares sont les incidents dans la vie de l'individu où un son était suffisamment fort pour entraîner une détérioration physique. Le fait d'appréhender l'univers physique et d'autres gens, d'être tourmenté à leur égard, peut amener l'individu à ne plus supporter aucun son, car c'est un des mécanismes de mise en garde les plus fiables. Il est idiot de sursauter au moindre son dans un milieu civilisé, d'avoir peur des voix des autres, ou même du bruit de la circulation, car il est rare que l'homme vive une vie brutale et dangereuse qui justifie une telle réaction. Du fait que le son se mélange à la douleur passée, l'individu peut associer par erreur le moment où il entend le son (et il peut faire de même avec d'autres perceptions) à la douleur passée. Ces listes permettent

à l'individu de recouvrer son aptitude à faire la différence entre un moment et un autre, entre une situation et une autre.

Le son comprend plusieurs éléments. Le premier d'entre eux est la fréquence qui est le nombre de vibrations sonores par unité de temps émanant de tout objet qui produit un son. Le second est la qualité du son ou tonalité, qui est simplement la différence entre un son rocailleux ou saccadé et une onde sonore harmonieuse comme par exemple une note de musique. Le troisième est le volume qui n'est autre que la force de l'onde sonore, faible ou importante.

Le rythme est en fait un composant du sens du temps. C'est également la faculté de déterminer les espaces entre des ondes sonores au battement régulier, comme dans le cas du martèlement d'un tambour.

Beaucoup de gens ont ce qu'on appelle l'ouïe hypersensible ; ils réagissent exagérément aux sons. Cela s'accompagne d'ordinaire d'une peur générale du milieu ou des gens. Il y a aussi la surdité : l'individu nie carrément les sons. Parfois la surdité a évidemment été occasionnée par quelque trouble d'ordre purement mécanique du système d'enregistrement, mais, dans la plupart des cas, la surdité, surtout lorsqu'elle est partielle, est psychosomatique ou causée par une aberration mentale. Au début, il se peut que l'individu soit incapable de se rappeler ce qu'il a entendu, ce qui a été enregistré dans le passé, lorsqu'il se souvient. En d'autres termes, il n'obtient pas de son lorsqu'il se souvient avoir entendu un son. C'est là une occlusion des enregistrements sonores. Le fait de se rappeler un son en l'entendant de nouveau est appelé sonique en *Dianétique*. C'est une faculté souhaitable qu'on peut rendre à l'individu.

Il est intéressant de noter qu'il existe aussi une perception de la profondeur du son. Du fait qu'il possède deux oreilles,

l'individu obtient un effet « stéréophonique » par rapport aux sources sonores, ce qui lui permet d'estimer à quelle distance elles se trouvent et où elles sont situées par rapport à lui.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où vous entendiez :

1. Un vent léger.
2. Une voix douce.
3. Un son agréable.
4. Une voix agréable.
5. Une brise.
6. Un chien gémir.
7. Une cloche.
8. Une voix enjouée.
9. Un instrument de musique.
10. Une porte se fermer.
11. De l'eau couler.
12. Un liquide sortir d'une bouteille.
13. De la bonne nourriture en train de frire.
14. Une balle rouler.
15. Une roue crisser.
16. Une voiture démarrer.
17. Un enfant rire.
18. Une balle rebondir.
19. Une machine à coudre fonctionner.
20. Un chat miauler.
21. Un stylo écrire.
22. Un enfant courir.
23. Une page de livre se tourner.
24. Un journal s'ouvrir.
25. Un baiser.
26. Un son stimulant.
27. Un son doux.
28. Un son rythmique.
29. Un son heureux.
30. Un frottement.
31. Un son enthousiaste.
32. Un soupir.
33. Une voix enthousiaste.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 34. Des festivités. | 42. Un son animé. |
| 35. Un orchestre. | 43. Un son agréable. |
| 36. Un son soyeux. | 44. Un son lointain. |
| 37. Une eau paisible. | 45. Un son proche. |
| 38. Un son dans un grand espace. | 46. Un nombre de sons entremêlés. |
| 39. Un son recherché. | 47. Un son rassurant. |
| 40. Un son sympathique. | 48. Un son qui est très réel pour vous. |
| 41. Un son familial. | |

Odorat

L'odorat est de toute évidence un sens mis en route par de petites particules émanant de l'objet que l'on perçoit alors qu'elles traversent l'espace et touchent les nerfs. Lorsqu'on y réfléchit, elles semblent parfois assez désagréables, mais il existe également des odeurs très agréables.

L'odorat comprend quatre subdivisions, réparties essentiellement en types d'odeur.

D'ordinaire, on considère le goût comme faisant partie de l'odorat.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où vous sentiez :

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Quelque chose de sucré. | 4. Quelque chose de piquant. |
| 2. Quelque chose d'acide. | 5. Quelque chose de désirable. |
| 3. Quelque chose d'huileux. | |

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 6. Quelque chose de brûlé. | 21. Un enfant. |
| 7. Quelque chose de stimulant. | 22. De la poudre pour le visage. |
| 8. Quelque chose de joyeux. | 23. Du parfum. |
| 9. Une bonne personne. | 24. Du rouge à lèvres. |
| 10. Une personne heureuse. | 25. Du cuir. |
| 11. Une personne chaleureuse. | 26. La fumée d'une pipe. |
| 12. Un animal familier. | 27. De la sueur. |
| 13. Une jolie feuille. | 28. De la laine. |
| 14. De l'herbe coupée. | 29. Des draps propres. |
| 15. Quelque chose de passionné. | 30. De l'air frais. |
| 16. Quelque chose que vous vouliez. | 31. Un bouquet. |
| 17. Quelque chose que vous jetiez. | 32. De l'argent. |
| 18. Un oiseau. | 33. Du papier. |
| 19. Quelque chose d'excitant. | 34. Des meubles. |
| 20. Quelque chose de désirable. | 35. Une belle matinée. |
| | 36. Une fête. |
| | 37. Une odeur agréable très réelle pour vous. |

Pouvez-vous vous rappeler un moment où vous goûtiez :

1. De la soupe.
2. Des œufs.
3. Du pain.
4. Des biscuits.
5. Du café.
6. Du thé.
7. Du lait.
8. Des céréales.
9. Des beignets.
10. Du poisson.
11. Du bœuf.
12. Du poulet.
13. Un steak.
14. Du canard.
15. De la farce.
16. Du fromage.
17. Un filet.
18. Des pommes de terre.
19. De la pastèque.
20. Un cocktail.
21. Une liqueur.
22. Un sandwich chaud.
23. De la gelée.
24. De la glace.
25. Du pudding.
26. Des bonbons.
27. Des cornichons.
28. Du punch.
29. Un légume.
30. Une pomme.
31. Une orange.
32. Un fruit.
33. Du gâteau.
34. Quelque chose que vous pensiez vraiment être bien cuisiné.
35. Quelque chose que vous aimez manger cru.
36. Un gâteau sec.
37. Un biscuit salé.
38. De la viande.
39. Quelque chose de froid.
40. Quelque chose de chaud.

41. Votre plat préféré.
42. Quelque chose dans un endroit chic.
43. Quelque chose à une fête.
44. Quelque chose en plein air.
45. Quelque chose en vacances.
46. Quelque chose alors que vous aviez très faim.
47. Quelque chose de rare.
48. Quelque chose qui vous procurait une sensation de bien-être.
49. Quelque chose pour lequel vous étiez reconnaissant (e).
50. Quelque chose que vous attendiez depuis longtemps.
51. Quelque chose que vous n'aviez pas été capable d'obtenir.
52. Quelque chose que vous aviez volé.

Toucher

Le sens du toucher est le canal de communication qui informe le système de contrôle central du corps qu'une partie de ce dernier est en contact avec l'univers matériel, d'autres organismes ou l'organisme lui-même. Le sens du toucher est probablement le sens le plus ancien pour ce qui est du système nerveux central. Il comprend quatre subdivisions. La première en est la pression, la seconde la friction, la troisième la sensation du chaud et du froid et la dernière, l'onctuosité. De même que l'individu peut être dur d'oreille ou avoir mauvaise vue, de même peut-il posséder un sens du toucher peu éveillé ou pratiquement inexistant. On appelle cela anesthésie. Le sens du toucher peut, comme tous les autres perceptives, être agréable, désagréable ou doulou-

reux. Lorsque l'individu a énormément souffert, lors d'un accident, d'une maladie ou d'une blessure, il est enclin à couper la communication avec l'univers physique et les autres organismes, de même qu'il coupe la communication en attrapant mauvaise vue, en devenant dur d'oreille, etc. Le sens du toucher peut non seulement être affaibli chez certaines personnes, mais il peut également s'avérer hypersensible chez d'autres. Ce canal sensoriel est alors aberré. Il va chercher à contacter avec avidité plus de danger qu'il n'en existe. Un sens du toucher aberré se manifeste, entre autres, par une hypersensibilité à l'égard du contact sexuel, lequel devient alors douloureux ou tourmenté, ou par un certain engourdissement de ce contact, si bien que toute sensation sexuelle est pratiquement absente. Le sens du toucher est très important. Il constitue l'une des sources de plaisir, comme dans le sexe ; il est dans une large mesure, à la base de la sensation connue sous le nom de douleur physique. Le sens du toucher s'étend du système nerveux central jusqu'à la surface de la peau. Ainsi est-il en relation étroite et en contact direct avec l'univers physique. La vue, l'ouïe et l'odorat contactent généralement les choses à distance, tandis que le toucher ne réagit qu'aux contacts immédiats. Le toucher est l'un des sens qui nous procure du plaisir à manger et rejoint, par là même, le sens du goût. Pour constater à quel point beaucoup de gens ont un mauvais sens du toucher, essayez de poser amicalement votre main sur l'épaule de quelqu'un. Bien trop nombreux sont ceux qui vont s'y soustraire ou reculer devant ce contact. Un sens du toucher aberré est dans une certaine mesure la cause de l'impuissance et d'une aversion pour la nourriture ou le contact sexuel. En réhabilitant le sens du toucher, vous aurez dans une large mesure, rendu à l'individu sa confiance dans le milieu, et par là même, considérablement amélioré sa survie, car il pourra de nouveau ressentir du plaisir là où il ne ressentait que dégoût.

**Pouvez-vous vous rappeler un incident où vous sentiez
(toucher) :**

1. La pression sur vos pieds alors que vous étiez debout.
2. Une fourchette.
3. Une surface grasse.
4. La pression d'un siège dans un cinéma.
5. Un volant.
6. Un chat.
7. Une autre personne.
8. Des vêtements frais.
9. Vos cheveux.
10. Un enfant.
11. Quelque chose que vous admiriez.
12. Quelque chose de neuf.
13. Un bras.
14. Une balle.
15. Un fauteuil.
16. Un col.
17. Un tisonnier.
18. Un instrument de musique.
19. Quelque chose de confortable.
20. Quelque chose qui vous donnait confiance.
21. Quelque chose de brillant.
22. Un bureau.
23. Une fille.
24. Un garçon.
25. Un poisson.
26. Une poupée.
27. De la soie.
28. Du velours.
29. Votre oreille.
30. Votre corps.
31. Quelque chose qui vous rendait enthousiaste.
32. Quelque chose qui vous remplissait de joie.
33. Quelque chose que vous désiriez à tout prix.

34. Quelqu'un qui était fidèle.
35. Un enfant heureux.
36. Une main généreuse.
37. Une bonne machine.
38. Une lettre agréable.
39. Un journal contenant de bonnes nouvelles.
40. Un téléphone quand vous avez reçu de bonnes nouvelles.
41. Un chapeau.
42. Un visage aimé.
43. Une rampe d'escalier.
44. Un objet sympathique.
45. Un objet en mouvement.
46. Un objet que vous aimez beaucoup.
47. Un ennemi blessé.
48. Une personne polie.
49. Quelque chose de joli.
50. Quelque chose qui vous réjouissait.
51. Quelque chose que vous aimiez manger.
52. Quelque chose en lequel vous croyiez.
53. Quelque chose que vous aimiez caresser.
54. Une personne forte.
55. Une petite personne.
56. De l'eau que vous appréciez.
57. Une douche.
58. Une personne âgée.
59. Quelque chose de chaud.
60. Quelque chose de froid.
61. Du vent.
62. Une personne endormie.
63. Un lit frais lors d'une chaude nuit.
64. Quelque chose qui vous rendait enthousiaste.
65. Quelque chose que vous touchiez ce matin.
66. Quelque chose que vous êtes en train de toucher.

Émotion personnelle

Les émotions sont nombreuses. En voici les principales : bonheur, ennui, antagonisme, colère, hostilité cachée, peur, chagrin et apathie. Les autres émotions sont généralement d'ampleur plus ou moins forte que celles qui sont énumérées. La terreur, par exemple, est une grande peur. La tristesse, un petit chagrin. Le cafard est une apathie de faible intensité. L'amour est un bonheur intense, orienté dans une certaine direction. Ces émotions forment une échelle qu'on appelle en *Dianétique* l'Échelle des Tons émotionnels. Le bonheur est l'émotion la plus élevée et l'apathie, l'émotion la plus basse. L'individu possède une émotion chronique qui se situe à n'importe quel niveau de l'Échelle des Tons. Il monte ou descend cette échelle en traversant, dans l'ordre, les diverses émotions énumérées plus haut.

L'émotion contrôle le système endocrinien. Les perceptions et le système nerveux central ont besoin que certaines sécrétions émotionnelles agissent comme des catalyseurs sur le corps pour lui permettre de faire face aux diverses situations rencontrées dans l'environnement. L'émotion est des plus faciles à aberrer. Certains individus pensent qu'il leur faut continuellement être tristes, même quand les circonstances devraient les rendre heureux. D'autres croient qu'il leur faut être heureux quel que soit leur milieu, alors qu'ils sont misérables. La plupart des gens n'éprouvent pas d'émotion mais de la mésémotion, car ils ne réagissent pas aux situations rencontrées dans leur milieu avec l'émotion la plus rationnelle possible. La société confond irrationalité et émotivité. En fait, une personne totalement rationnelle serait entièrement capable de faire face aux stimuli de son milieu. Être rationnel ne veut pas dire être froid et calculateur. L'individu rationnellement heureux sera capable des meilleurs

calculs. S'il ne peut éprouver librement des émotions, il est incapable d'apprécier comme il le devrait les choses agréables de son environnement. L'individu ne peut apprécier ni l'art ni la musique s'il est incapable d'éprouver librement des émotions. Celui qui se croit obligé de manifester du sang-froid pour se sentir rationnel est ce qu'on appelle en *Dianétique* un cas de « contrôle obsessionnel ». En l'examinant de près, on constatera qu'il est loin d'être aussi rationnel qu'il pourrait l'être. Les gens incapables de ressentir des émotions en raison de leurs aberrations sont d'ordinaire malades. Les gens bien portants sont aptes à éprouver des émotions.

Une aberration relative aux émotions entraîne un dérangement dans le système endocrinien, par exemple, dans la glande thyroïde, le pancréas et d'autres glandes. La *Dianétique* a prouvé de façon concluante que la fonction contrôle la structure. L'injection d'hormones à un homme ou une femme sexuellement aberrés est de peu d'utilité, sinon tout à fait inutile, car les aberrations mentales qui rendent ces injections inefficaces n'en sont pas éliminées pour autant. Il suffit d'éliminer l'aberration au niveau des émotions pour que le système endocrinien se rétablisse, ce qui rend généralement les injections inutiles. Lorsque les réactions émotionnelles de l'individu se bloquent, il peut s'attendre à souffrir de divers ennuis physiques, tels que diabète, ulcère, hypothyroïdie et autres maladies plus ou moins causées par un mauvais fonctionnement du système endocrinien.

Une mésémotion refoulée ou excessive est une des choses les plus néfastes pour l'organisme humain. Une personne frappée d'une telle aberration s'avère incapable de trouver le bonheur et, donc, de jouir de l'existence. Elle sera en mauvaise santé.

Pouvez-vous vous rappeler un incident où :

1. Quelqu'un était en colère.
2. Quelqu'un voulait quelque chose.
3. Vous désiriez quelque chose.
4. Vous étiez heureux (se).
5. Vous étiez content (e).
6. Vous avez gagné en étant antagoniste.
7. Vous vous sentiez affectueux (se).
8. Vous admiriez quelque chose.
9. Quelque chose était aimable.
10. Vous étiez amusé (e).
11. Vous avez approuvé un objet.
12. Vous étiez surpris (e) par quelque chose d'agréable.
13. Vous vous attaquiez à quelque chose avec succès.
14. Vous attaquiez quelqu'un.
15. Vous étiez attaché (e) à quelque chose.
16. Vous ne pouviez vous empêcher de rougir.
17. Vous vous sentiez téméraire.
18. Ça vous était égal.
19. Vous étiez énergique.
20. Vous constatiez que vous n'étiez pas maladroit (e).
21. Vous étiez satisfait (e).
22. Vous vous occupiez de quelqu'un.
23. Vous aviez confiance.
24. Vous influenciez quelqu'un.
25. Vous aimiez à être oisif (ve).
26. Quelqu'un était patient.
27. Vous aimiez la vie.
28. Vous étiez joyeux (se).

29. Vous riiez.
30. Vous étiez amoureux (se).
31. Vous receviez de bonnes nouvelles.
32. Vous aimiez la musique.
33. Vous pensiez que c'était joli.
34. Vous étiez rassasié (e).
35. Vous étiez passionné (e).
36. Vous empêchiez quelque chose.
37. Vous produisiez quelque chose.
38. Vous étiez content (e) d'éviter une querelle.
39. Vous étiez content (e) de faire du mal à quelqu'un.
40. Vous vous réjouissiez.
41. Vous vous sentiez très en sécurité.
42. Vous hurliez de rire.
43. Vous aimiez le silence.
44. Vous deviez aller au lit.
45. Vous trouviez que c'était une belle journée.
46. Vous emportiez la lutte.
47. Vous domptiez une personne.
48. Vous veniez à bout de quelque chose.
49. Vous obteniez ce que vous vouliez.
50. Vous surpreniez quelqu'un.
51. Vous apportiez votre contribution.
52. On vous permettait de manipuler quelque chose.
53. Vous étiez content (e) de ne pas devoir éprouver de regrets.
54. Vous constatiez que toute inquiétude avait été vaine.
55. Vous découvriez que vos soupçons étaient sans fondement.
56. Finalement, vous vous en débarrassiez.
57. Vous empêchiez quelqu'un d'être terrifié.

- | | |
|---|---|
| 58. Vous étiez heureux (se). | 75. Vous aimiez bouger. |
| 59. Quelqu'un vous comprenait. | 76. Le mouvement vous rendait joyeux (se). |
| 60. Quelqu'un vous écoutait avec respect. | 77. Vous aperceviez quelque chose que vous attendiez. |
| 61. Vous vous sentiez énergique. | 78. Vous receviez un cadeau que vous aimiez. |
| 62. Vous étiez vigoureux (se). | 79. Vous découvriez quelque chose. |
| 63. Vous saviez que c'était bien fait. | 80. Vous repoussiez quelque chose. |
| 64. Vous ne deviez plus attendre. | 81. Vous attiriez quelque chose à vous. |
| 65. Vous aimiez à regarder. | 82. Vous produisiez quelque chose. |
| 66. Vous arrêtiez les pleurs de quelqu'un. | 83. Vous en étiez fier (ère). |
| 67. Vous flâniez. | 84. Vous leviez quelque chose très haut. |
| 68. Vous vous sentiez libre. | 85. Vous l'emportiez. |
| 69. Vous aidiez quelqu'un. | 86. Vous maîtrisiez de l'énergie. |
| 70. Vous vous sentiez jeune. | 87. Vous en faisiez un moment agréable. |
| 71. Vous gagniez. | 88. Vous étiez content (e) d'être avec un ami. |
| 72. Vous étiez content (e) d'être en compagnie. | |
| 73. Vous étiez content (e) de partir. | |
| 74. Vous aimiez l'émotion. | |

89. Vous faisiez obéir quelque chose.
90. Vous étiez heureux (se) d'offenser.
91. Vous constatiez que vous aviez de la chance.
92. Vous surmontiez l'antagonisme.
93. Vous trouviez amusant de sauter.
94. Vous sortiez du travail.
95. Vous n'aviez plus besoin de rester assis (e) là.
96. Vous vous aperceviez que c'était le dernier jour de l'école.
97. Vous étiez heureux (se) que ce soit vrai.
98. Vous vous sentiez vertueux (se).
99. Vous saviez avoir fait preuve de courage.
100. Votre vœu était comblé.
101. Vous réussissiez une tromperie.
102. Vous surmontiez votre cafard.
103. Vous étiez content (e) que cela se termine.
104. Vous attendiez avec impatience.
105. Vous les dispersiez.
106. Vous pouviez voir la différence.
107. Un de vos parents était fier de vous.
108. Quelqu'un vous était fidèle.
109. Vous vous échappiez.
110. Vous constatiez que vous aviez caché quelque chose sans raison.
111. Vous effrayiez quelqu'un.
112. Vous veniez à bout du conservatisme.
113. Vous vous découvriez un ami.
114. Vous étiez amical (e).
115. Vous faisiez quelque chose d'interdit et vous vous tiriez d'affaire.
116. Vous mettiez quelqu'un à la porte.

- | | |
|---|--|
| 117. Vous guérissiez quelque chose. | 131. On vous trouvait remarquable. |
| 118. Vous receviez un animal familier. | 132. Vous gardiez un secret. |
| 119. Ce fut un soulagement. | 133. Quelqu'un croyait en vous. |
| 120. Vous constatiez que vous n'étiez pas blessé (e). | 134. Vous compreniez. |
| 121. Vous receviez un appel agréable. | 135. Vous démontriez vos talents. |
| 122. Votre revenu augmentait. | 136. On vous aimait bien. |
| 123. Vous découvriez que vous aviez de l'influence. | 137. Quelqu'un était heureux. |
| 124. Vous étiez ambitieux (se). | 138. Quelqu'un vous appréciait. |
| 125. Vous réussissiez. | 139. Vous pensiez avoir fait un bon travail. |
| 126. Vous constatiez qu'après tout vous n'en vouliez pas. | 140. Un enfant vous aimait. |
| 127. Vous surmontiez votre pauvreté. | 141. Un ami avait besoin de vous. |
| 128. Beaucoup étaient fiers de vous. | 142. On riait de votre blague. |
| 129. Vous étiez aimé (e). | 143. Tout le monde était surpris. |
| 130. On se réjouissait pour vous. | 144. On vous cherchait. |
| | 145. Vous étiez invité (e). |
| | 146. Quelqu'un vous faisait constater que vous étiez fort (e). |
| | 147. Vous étiez important (e). |

- | | |
|---|--|
| 148. Vous vous trouviez indispensable. | 164. Vous étiez content (e) qu'on regarde. |
| 149. Ça valait le coup. | 165. Vous pouviez aller et venir à votre gré. |
| 150. Vous saviez avoir fait plaisir. | 166. On vous donnait une chaise. |
| 151. Vous alliez bien. | 167. Vous étiez récompensé (e). |
| 152. Quelqu'un était enchanté de vous. | 168. Vous décidiez vous-même. |
| 153. Vous gagniez la lutte. | 169. Vous découvriez que vous aviez raison. |
| 154. On vous croyait. | 170. Vous aimiez être jeune. |
| 155. Vous sauviez quelqu'un. | 171. Vous hurliez de bonheur. |
| 156. Vous constatiez que vous n'étiez pas faible. | 172. Vous receviez ce que vous vouliez. |
| 157. On arrêta de vous combattre. | 173. On découvrait que vous étiez précieux (se). |
| 158. Quelqu'un avait peur de vous. | 174. Vous procuriez beaucoup de bonheur. |
| 159. Vous faisiez réussir quelqu'un. | 175. Vous étiez content (e) de l'avoir fait. |
| 160. Vous chassiez l'inquiétude. | 176. Vous constatiez qu'en fin de compte vous n'étiez pas vaniteux (se). |
| 161. On vous respectait. | 177. Vous réussissiez à les éviter. |
| 162. Quelqu'un était content que vous soyez là. | |
| 163. Vous surmontiez un challenge. | |

- | | |
|---|---|
| 178. Vous deveniez important (e). | 192. Vous n'aviez pas besoin d'aller au lit. |
| 179. Vous n'étiez plus malheureux (se). | 193. Vous évitiez la catastrophe. |
| 180. Il vous fallait partir. | 194. Vous trouviez refuge. |
| 181. Vous maîtrisiez de l'énergie. | 195. C'était bien de ne pas avoir à le regretter. |
| 182. Vous le répariez. | 196. Vous étiez fidèle à votre objectif. |
| 183. On découvrait qu'on vous avait soupçonné (e) à tort. | 197. Vous aviez beaucoup de temps. |
| 184. Vous compreniez vite. | 198. Vous sortiez. |
| 185. Vous constatiez que vous n'aviez pas besoin d'avoir honte. | 199. Quelqu'un était content que vous ayez écrit. |
| 186. Vous remportiez la lutte. | 200. Votre entourage vous appréciait. |
| 187. Vous étiez content (e) d'échanger une poignée de main. | 201. Vous grandissiez. |
| 188. Un baiser vous faisait plaisir. | 202. vous pouviez faire tout le bruit que vous vouliez. |
| 189. Il faisait bon courir. | 203. Il était inutile de faire quoi que ce soit. |
| 190. Vous étiez capable de le garder. | 204. Vous obligiez quelqu'un. |
| 191. Vous le rendiez. | 205. C'était une occasion merveilleuse. |
| | 206. Vous étiez heureux (se) d'être amoureux (se). |

207. Il vous était impossible de perdre.
208. Vous les rendiez enthousiastes.
209. Vous le vendiez.
210. On aimait votre musique.
211. Vous riiez le dernier.
212. Vous constatiez que vous n'étiez pas paresseux (se).
213. On découvrait que vous n'étiez pas ignorant (e).
214. On voulait votre influence.
215. Vous n'étiez pas obligé (e) de vous dépêcher.
216. Vous illuminiez quelque chose de beau.
217. Vous faisiez l'impossible.
218. Vous n'aviez pas de soucis d'argent.
219. Vous voyiez entrer quelqu'un que vous aimiez bien.
220. Vous voyiez partir quelqu'un que vous détestiez.
221. Vous vous sentiez en forme.
222. Vos craintes étaient sans fondement.
223. C'était bien d'être surexcité.
224. Vous vous sentiez l'égal (e) de tout.
225. C'était une matinée éclatante.
226. La vie était pleine de piquant.
227. On vous en laissait assez.
228. Une boisson était la bienvenue.
229. Vous étiez content (e) de manger.
230. C'était si bon de serrer quelqu'un dans ses bras.
231. Vous livriez la marchandise.
232. On dépendait de vous.
233. Personne ne pouvait vous refuser quoi que ce soit.

234. Vous constatiez qu'on ne vous avait pas trompé (e).
235. Vous le méritiez.
236. Vous rampiez sous les couvertures.
237. On vous laissait continuer.
238. Vous pouviez être aussi contrariant (e) que vous le vouliez.
239. Le docteur avait tort.
240. Quelqu'un vous faisait la cuisine.
241. Vous aviez une belle maison.
242. Vous trouviez que c'était un joli pays.
243. Vous constatiez que vous n'étiez pas obligé (e) de rester là.
244. Vous obteniez un meilleur poste.
245. Vous trouviez quelque chose précieux.
246. Vous pouviez avoir la compagnie que vous vouliez.
247. Vous découvriez que ce n'était pas si compliqué que ça.
248. On avait confiance en vous.
249. Vous aidiez à maîtriser quelque chose.
250. Vous pouviez quitter la classe.
251. Vous n'aviez plus besoin d'y aller.
252. Quelqu'un venait à votre appel.
253. Vous preniez plaisir à être dans une nouvelle voiture.
254. Vous parveniez à sortir de la cabine.
255. On reconnaissait votre intelligence.
256. Vous constatiez que vos mains étaient habiles.
257. Vous découvriez que vous pouviez courir plus vite.

- | | |
|---|---|
| 258. Vous constatiez que vous n'aviez pas besoin de vous en préoccuper. | 263. Vous découvriez à quel point vous étiez persistant (e). |
| 259. Vous constatiez qu'après tout ça n'avait pas été en vain. | 264. Vous saviez que vous pouviez assumer une responsabilité. |
| 260. L'espoir se réalisait. | 265. Le monde vous appartenait. |
| 261. Vous aviez le droit de penser par vous-même. | 266. Vous étiez enchanté (e). |
| 262. Vous découvriez que ce n'était pas la peine d'être déçu (e). | 267. Vous vous sentiez bien ce matin. |

Sensation organique

La sensation organique est le sens qui informe le système nerveux central de l'état des divers organes du corps. Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez groggy pendant un moment ou si vous bâillez à vous en décrocher la mâchoire. Ces manifestations sont bonnes et disparaîtront lorsque vous vous rappellerez un certain nombre d'autres incidents avec la question même qui vous a fait ressentir une sensation étrange.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

- | | |
|---|---|
| 1. Vous vous sentiez en bonne condition physique. | 3. Vous veniez de manger quelque chose que vous aimiez. |
| 2. Vous vous trouviez bien physiquement. | 4. Votre tête allait bien. |
| | 5. Votre dos allait bien. |

6. Vous vous sentiez très soulagé (e).
7. Vous étiez enthousiaste.
8. Vous vous sentiez plein (e) de vie.
9. Vous étiez fier (ère) de votre corps.
10. Votre corps était adroit.
11. Votre cœur battait calmement.
12. Vous n'aviez pas le moindre mal ni la moindre douleur.
13. Vous vous sentiez revigoré (e).
14. Tout le monde s'amusait.
15. Vous y preniez tous deux plaisir.
16. Vous sentiez que votre dos était solide.
17. Vous vous teniez très droit (e).
18. Vous aimiez votre position.
19. Vous adoptiez une nouvelle position.
20. Vous aviez besoin d'un verre d'eau fraîche et vous l'obteniez.
21. Vous vous sentiez la tête dégagee.
22. Il faisait bon respirer l'air frais.
23. Vous faisiez monter quelque chose.
24. Vous parveniez à sortir quelque chose.
25. Vous vous sentiez à nouveau fort (e).
26. Vous aviez mangé un bon dîner.
27. Vous preniez plaisir à quelque chose.
28. Vous y arriviez facilement.
29. Vous déversiez quelque chose.
30. Vous étiez tendu (e) par la surexcitation.
31. Vous étiez décontracté (e).
32. Votre poitrine allait bien.

33. Votre gorge allait bien.
34. Vos yeux allaient bien.
35. Vous n'étiez pas conscient de votre respiration.
36. Vos oreilles ne bourdonnaient pas.
37. Vos mains faisaient quelque chose d'habile.
38. Vos jambes vous ont bien rendu service.
39. Vos pieds étaient à l'aise.
40. Vous saviez que vous aviez bonne mine.

Mouvement personnel

Le mouvement personnel fait partie des perceptions. C'est le fait d'être conscient d'un changement de position dans l'espace. Bon nombre d'autres perceptions accompagnent cette conscience du mouvement personnel, comme par exemple, la vue, la sensation du vent, les variations dans le poids du corps, l'observation du milieu environnant. C'est cependant un perceptique en soi. Les questions suivantes vous permettent d'être davantage conscient de vos mouvements personnels.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous couriez.
2. Vous vous promeniez.
3. Vous aimiez flâner.
4. Vous veniez à bout de quelque chose.
5. Vous jetiez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
6. Vous gagniez une lutte acharnée.
7. Vous sautiez à la corde.
8. Vous rouliez.

9. Vous remportiez un succès sportif.
10. Vous vous allongiez.
11. Vous vous leviez.
12. Vous ne cessiez de tourner.
13. Vous sautiez.
14. Vous étiez debout sur quelque chose qui bougeait.
15. Vous sautiez en l'air.
16. Vous gagniez une course.
17. Vous accomplissiez quelque chose pour lequel on vous admirait physiquement.
18. Vous preniez plaisir à bouger.
19. Vous aimiez ne pas bouger.
20. Vous montriez quelque chose du doigt.
21. Vous vous montriez physiquement supérieur (e).
22. Votre main droite se montrait adroite.
23. Votre main gauche se montrait adroite.
24. Vous apprivoisiez un animal.
25. Vous l'emportiez sur quelqu'un d'autre.
26. Vous accomplissiez quelque chose de physique avec plaisir.
27. Vous montiez.
28. Vous serriez quelque chose contre vous.
29. Vous jetiez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
30. Vous vous sentiez paresseux (se).
31. Vous tourniez la page d'un livre que vous aimiez lire.
32. Vous vous habilliez.
33. Vous vous leviez quand vous le vouliez.
34. Vous aimiez lutter avec quelqu'un.

- | | |
|--|--|
| 35. Vous réussissiez à manipuler un objet compliqué. | faisiez ce que vous vouliez. |
| 36. Vous conduisiez bien. | 45. Vous étiez content (e) d'être vous-même. |
| 37. Vous portiez un poids. | 46. On vous complimentait pour votre allure. |
| 38. Vous rassembliez des choses. | 47. Vous serriez la main à quelqu'un que vous étiez content (e) de voir. |
| 39. Vous faisiez votre valise. | 48. Vous saisissiez quelque chose que vous désiriez. |
| 40. Vous ne vouliez pas lâcher quelque chose. | 49. Vous vous peigniez. |
| 41. Vous appréciez le matin. | 50. Vous preniez ce livre. |
| 42. Vous dansiez bien. | 51. Vous vous êtes assis (e), il y a peu de temps. |
| 43. Vous amusiez des gens parce que vous le vouliez. | |
| 44. Vous refusiez de faire ce qu'on attendait de vous et | |

Mouvement extérieur

De nombreux canaux sensoriels permettent d'observer le mouvement extérieur. La faculté de percevoir le mouvement du moment présent et celle de se rappeler des choses qui ont bougé sont deux choses différentes. Ne pas bien percevoir divers mouvements dans son milieu est dangereux. Cela vient du fait que l'on se méprend sur les mouvements perçus, les croyant dangereux, alors que d'ordinaire ils ne le sont pas. Pour chaque mouvement dangereux dans le milieu, il existe des milliers et des milliers de mouvements amicaux et inoffensifs. Ce n'est pas

parce qu'un mouvement a été dangereux dans le passé qu'il faut croire que tous les mouvements le sont. Une des actions les plus aberrantes, au-dessus du niveau de l'inconscience, est probablement de frapper brusquement une personne alors qu'elle ne s'y attend pas. Gifler un enfant, surtout lorsqu'il ne sait pas qu'il va être giflé, l'amène à se méfier de tout mouvement. Même lorsqu'il aura atteint un âge où une gifle serait la dernière chose à laquelle il s'attendrait, il continuera à se méfier du mouvement. Lorsque vous vous rappelez des mouvements extérieurs que vous avez vus, efforcez-vous de voir les véritables mouvements qui se déroulaient autour de vous.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Quelque chose d'agréable allait très vite.
2. Vous avez vu quelqu'un que vous n'aimiez pas, vous fuir.
3. Vous preniez plaisir à voir tomber la pluie.
4. Vous preniez plaisir à voir des enfants jouer.
5. Les arbres frissonnaient sous le vent d'été.
6. Un ruisseau paisible coulait.
7. Vous jouiez à la balle.
8. Vous voyiez un cerf-volant dans les airs.
9. Vous étiez ivre de joie en descendant la colline.
10. Vous voyiez un oiseau voler gracieusement.
11. Vous remarquiez que la lune avait changé de position.
12. Vous faisiez fuir un animal.
13. Vous voyiez un danseur gracieux.
14. Vous voyiez un musicien accompli.

15. Vous voyiez un excellent acteur.
16. Vous regardiez une fille gracieuse.
17. Vous observiez un enfant heureux.
18. Vous mettiez un objet en marche.
19. Vous arrêtiez un objet.
20. Vous cassiez quelque chose que vous n'aimiez pas.
21. Vous regardiez un homme élégant.
22. Vous preniez plaisir à regarder un animal féroce.
23. Vous étiez content (e) de voir quelque chose tomber.
24. Vous regardiez quelque chose qui tournait sans cesse.
25. Vous preniez plaisir à faire rebondir quelque chose.
26. Vous étiez content (e) de voir quelque chose jaillir dans les airs.
27. Vous observiez un cheval rapide.
28. Vous entendiez quelque chose de rapide.
29. Vous voyiez une étoile filante.
30. Vous voyiez l'herbe bouger sous l'effet du vent.
31. Vous regardiez la grande aiguille d'une pendule.
32. Vous voyiez quelqu'un que vous n'aimiez pas s'éloigner de vous.
33. Vous voyiez quelqu'un que vous aimiez bien venir à votre rencontre.
34. Quelqu'un accourait pour vous accueillir.
35. Vous voyiez un animal en poursuivre un autre.
36. Vous déplaciez un objet.
37. Vous souleviez un objet.

VUE, ODORAT, TOUCHER, COULEUR, TONALITÉ, MOUVEMENT EXTÉRIEUR
ÉMOTION, VOLUME SONORE, POSITION DU CORPS, SON, POIDS, MOUVEMENT PERSONNEL

- | | |
|--|---|
| 38. Vous jetiez un objet à terre. | 43. Vous sortiez quelque chose. |
| 39. Vous contempriez un feu convivial. | 44. Vous entendiez un mouvement familial. |
| 40. Vous voyiez une lumière avancer. | 45. Vous détruisiez quelque chose dont vous ne vouliez pas. |
| 41. Vous voyiez quelque chose entrer dans quelque chose. | 46. Vous tourniez une page de ce livre. |
| 42. Vous vidiez quelque chose. | |

Position du corps

Certaines perceptions particulières nous permettent d'être conscients de la position de notre corps. Elles comprennent la position des articulations. Avec les questions suivantes, portez tout particulièrement votre attention sur la position qu'avait votre corps lors de l'incident que vous êtes en train de vous rappeler.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

- | | |
|--|---|
| 1. Vous preniez plaisir à rester assis (e). | 3. Vous étiez debout et admiriez une vue. |
| 2. Vous vous frayiez un chemin pour sortir d'un endroit que vous n'aimiez pas. | 4. Vous vous mettiez votre orteil dans la bouche. |
| | 5. Vous essayiez de vous tenir sur la tête. |

6. Vous essayiez de voir si vous pouviez être contortionniste.
7. Vous buviez quelque chose d'agréable.
8. Vous mangiez un plat délicieux.
9. Vous conduisiez une bonne voiture.
10. Vous faisiez quelque chose que vous aimiez.
11. Vous preniez plaisir à manipuler quelque chose.
12. Vous pratiquiez un sport avec compétence.
13. On vous admirait.
14. Vous étiez heureux (se).
15. Vous appréciez une occasion de vous asseoir.
16. Vous vous leviez avec enthousiasme pour aller quelque part.
17. Vous vous débarrassiez de quelque chose.
18. Vous observiez la façon dont on élevait un enfant.
19. Vous vouliez rester et vous restiez.
20. Vous vouliez partir et vous partiez.

LISTE 4

PIÈGE DU LANGAGE

On peut considérer que l'une des missions de l'énergie vitale est de créer, conserver, maintenir, acquérir, détruire, changer, occuper, regrouper et disperser matière, énergie, espace et temps, composants de l'univers matériel.

Tant que l'individu continue de croire en son aptitude à être cause par rapport à l'univers physique et aux organismes avec lesquels il est en contact, à les contrôler si nécessaire ou à travailler en harmonie avec eux, et finalement, à se donner les moyens de dominer l'univers physique et d'y vivre, il reste stable, équilibré, heureux et en bonne santé. Ce n'est que lorsqu'il découvre son incapacité à vivre en harmonie avec les organismes, la matière, l'énergie, l'espace et le temps, et que ces derniers l'ont fait souffrir considérablement, qu'il commence à se dégrader physiquement et mentalement, et à échouer dans la vie. Les questions de cette liste ont pour but de lui faire recouvrer sa faculté de vivre en harmonie avec les organismes et l'univers physique.

Avant l'apparition de la *Dianétique*, l'erreur était de croire que l'individu restait en bonne santé tant qu'il s'adaptait à son milieu. Rien n'est plus traître que ce postulat d'adaptation, et si quelqu'un s'était donné la peine de le comparer à la réalité, il aurait constaté que le succès de l'homme repose sur son aptitude à maîtriser et modifier son milieu. C'est en adaptant le milieu à **lui-même** que l'homme réussit, non en s'adaptant au milieu. Ce postulat « d'adaptation » est en fait vicieux et dangereux, car il fait croire à l'individu qu'il doit être l'esclave de son milieu. Une

telle philosophie est dangereuse parce qu'elle permet de transformer les gens à qui on l'a inculquée en esclaves d'un État Providence, le pire de tous les cimetières. Cependant, ce postulat est très pratique dans le cas où l'on désire dominer ou anéantir des êtres humains à des fins personnelles. Si les prisons et les asiles de notre société sont remplis à craquer, c'est parce qu'on a cherché à adapter l'homme à son milieu en lui fournissant une « éducation sociale », en le punissant s'il se conduisait mal et en tentant, par d'autres moyens, de le soumettre et de le briser. Si quelqu'un s'était donné la peine de regarder l'univers tel qu'il est, il aurait découvert la vérité suivante : Aucun organisme vivant ne peut être brisé par la force dans un état ajusté et rester capable et aimable. Tout éleveur de chevaux, par exemple, sait qu'on ne doit pas soumettre un cheval par la contrainte ou la force si l'on désire conserver ses qualités. On avait l'habitude de dire dans l'armée que les mules coûtaient plus cher que les hommes, ce qui explique peut-être, pourquoi, avant l'apparition de la *Dianétique*, on voyait peu d'intérêt à maintenir l'homme en bon état. Cependant, ne soyons pas trop durs avec les anciennes écoles de pensée car elles ne connaissaient pas les lois naturelles de la pensée et, en l'absence de ces dernières, on ne peut que punir les criminels au lieu de les guérir et réduire les fous à la docilité. Selon ces écoles de pensée, plus on se rapproche de la mort, mieux c'est, comme en témoignent la « thérapie » par électrochocs et la chirurgie cérébrale – ces efforts de la part des médecins psychiatres pour se rapprocher le plus possible de l'euthanasie sans franchir la frontière du fait juridique de la mort. Ces écoles du passé ont été prises sous l'aile de la *Dianétique*, qui englobe tous les domaines de la pensée, et sont en cours de rééducation. On constate qu'elles abandonnent rapidement les « thérapies » qui s'appuient sur la punition dès qu'elles en ont parfaitement compris l'inutilité, maintenant que les lois naturel-

les de la pensée et du comportement sont connues. On ne peut, cependant, s'empêcher de réprimer un frisson devant le destin des centaines de milliers de cobayes dont la vie a été détruite par les méthodes euthanasiques utilisées durant l'âge noir de la déraison.

Votre santé dépend presque entièrement d'une confiance en votre aptitude à maîtriser l'univers physique environnant et à changer et adapter votre milieu de façon à pouvoir y survivre. Que vous soyez incapable de maîtriser avec compétence votre milieu n'est en fait qu'une illusion implantée dans le passé par des gens aberrés, pendant des moments où vous étiez inconscient et incapable de vous défendre, ou quand vous étiez petit et qu'on vous contrôlait, vous induisait en erreur, vous faisait souffrir, vous plongeait dans le chagrin et le désarroi, sans que vous puissiez user de votre droit à vous débrouiller seul dans votre milieu.

Les indigènes du Lac Tanganyika ont une façon intéressante d'attraper le poisson. Dans cette région équatoriale, le soleil perce les eaux claires à la verticale. Les indigènes prennent des grands morceaux de bois et les attachent le long d'une grande corde. Ils tendent cette corde entre deux pirogues et commentent, côte à côte, à pagayer vers des eaux peu profondes. Lorsqu'ils les ont atteintes, des foules de poissons sont amoncelées dans les rochers et sur la plage. Les morceaux de bois attachés le long de la corde ont formé des ombres qui se sont projetées jusqu'au fond du lac. Les poissons, voyant ces ombres s'approcher et les prenant pour des barres solides, se sont enfuis vers le rivage, apeurés, et ont pu ainsi être attrapés.

Les gens aberrés peuvent exercer tant de contrôle, de pression et d'influence sur quelqu'un, que lui aussi va confondre ombres et réalités. Il lui suffirait de tendre la main pour constater combien ces ombres sont minces et pénétrables. Pourtant il va habi-

tuellement s'en écarter et se retrouver accablé par une mauvaise santé et des rêves brisés, se désavouant totalement et reniant l'univers physique.

En raison de l'aspect mécanique important sur lequel se fondent l'action et les particularités de l'énergie de la pensée, ces listes permettent d'améliorer sensiblement votre état d'être, à condition que vous les utilisiez correctement ; mais par-delà cet aspect purement mécanique, le simple fait de prendre conscience qu'il a existé dans votre vie, des moments où vous contrôliez l'univers physique selon vos besoins, où vous étiez en harmonie avec les organismes qui vous entouraient, vous permet de constater la réalité de vos aptitudes.

Comme, au cours de son enfance, l'homme a été pris au piège de l'illusion des mots et forcé à obéir par la force, il est victime de son illusion et de son ombre la plus féroce : le **langage**. Les mots « Viens ici ! » prononcés avec force n'ont pas en eux-mêmes le pouvoir physique d'amener l'individu à s'approcher de celui qui a donné cet ordre. Pourtant, il risque d'obéir bien qu'ayant peur de le faire. Il se trouve obligé d'approcher parce qu'on l'a fait si souvent « venir ici » par la force physique au cours de son enfance, en prononçant ces deux mots, qu'il est maintenant dressé à la façon d'un chien qui obéit à un signal. Il a perdu de vue la force physique qui l'obligeait, à l'époque, à s'approcher et la confond avec les mots « Viens ici ». C'est ainsi qu'il perd toute autodétermination quant à l'action de « venir ici ». À mesure que son existence s'écoule, il commet la grande erreur de supposer que tout mot, quel qu'il soit, revêt force et importance. C'est au moyen des mots que ceux qui l'entourent l'enferment dans leurs cages d'ombre. Ils l'empêchent de faire ceci, ils l'obligent à faire cela. Heure après heure, jour après jour, il est contrôlé par des flots de paroles qui, dans notre socié-

té, ne sont pas destinées à l'aider mais à lui faire obstacle en exploitant sa peur des autres. Ce torrent de mots n'est efficace que parce qu'il se substitue aux périodes où l'individu a, contre son gré, et par la force physique, été obligé d'accepter des choses dont il ne voulait pas, de s'occuper de choses qu'il n'aimait pas ou qui n'étaient pour lui d'aucune utilité, d'aller là où il ne désirait pas aller, de faire ce dont il n'avait pas envie. Le langage vaut dans la mesure où on le considère comme le *symbole* d'une action ou d'une chose, mais le mot « cendrier » ne remplace pas un cendrier. Si vous ne le croyez pas, essayez de déposer vos cendres sur les ondes sonores qui viennent de transporter le mot « cendrier ». Vous pourriez appeler l'objet destiné à contenir des cendres « soucoupe » ou « éléphant », il conserverait tout de même sa fonction.

Donc, en se servant de ce tour de passe-passe sans substance aucune qu'est le langage, l'homme cherche à diriger la vie des hommes pour leur propre avantage et les hommes enfermés derrière les barreaux des ombres, observent et croient, à leur propres dépens.

Toutes les langues proviennent de l'observation de la matière, de l'énergie, de l'espace, du temps et des organismes environnants. Il n'existe aucun mot qui ne soit pas dérivé et qui n'ait pas la connotation de l'univers physique et des autres organismes.

Ainsi, lorsque vous répondez aux questions suivantes en vous rappelant les incidents qu'elles évoquent, ne vous concentrez pas sur le langage mais sur l'action. Vous ne cherchez pas le moment où l'on vous disait de faire quelque chose, mais celui où vous accomplissiez l'*action*. Vous n'avez nul besoin d'associer le langage à l'action, et vous constaterez, à mesure que vous répondrez aux questions de n'importe laquelle de

ces listes, que le langage perdra considérablement de son emprise et que, chose étrange, il vous deviendra bien plus utile.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous déplaciez un objet.
2. Un objet vous déplaçait.
3. Vous jetiez un organisme en l'air.
4. Vous descendiez les escaliers.
5. Vous obteniez quelque chose que vous vouliez.
6. Vous créiez quelque chose de bien.
7. Vous vous sentiez grand dans un certain espace.
8. Vous étiez fier (ère) de déplacer quelque chose de lourd.
9. Vous maîtrisiez bien l'énergie.
10. Vous faisiez un feu.
11. Vous perdiez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
12. Vous imposiez quelque chose à quelqu'un.
13. Vous favorisiez la survie.
14. Vous passiez votre temps agréablement.
15. Vous fermiez un espace.
16. Vous étiez maître de votre temps.
17. Vous ouvriez un espace.
18. Vous faisiez bien marcher une machine.
19. Vous arrêtiez une machine.
20. Vous leviez un objet.
21. Vous vous baissiez.
22. Vous détruisiez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
23. Vous changiez quelque chose en mieux.

24. Un organisme que vous n'aimiez pas s'écartait de vous.
25. Vous obteniez quelque chose que vous vouliez.
26. Vous subveniez aux besoins d'une personne.
27. Vous attiriez quelqu'un que vous aimiez près de vous.
28. Vous quittiez un espace que vous n'aimiez pas.
29. Vous maîtrisiez de l'énergie.
30. Vous détruisiez un mauvais organisme.
31. Vous vous débrouilliez bien avec un liquide.
32. Vous rassembliez un certain nombre d'objets agréables.
33. Vous placiez un certain nombre d'objets dans un espace.
34. Vous jetiez des objets dont vous ne vouliez pas.
35. Vous dispersiez de nombreux objets.
36. Vous mettiez en pièces un objet dont vous ne vouliez pas.
37. Vous remplissiez un espace.
38. Vous décidiez de l'emploi du temps d'un autre.
39. Vous mainteniez à proximité un objet que vous désiriez.
40. Vous amélioriez un objet.
41. Vous vidiez un espace que vous désiriez.
42. Vous parcouriez une distance.
43. Vous laissiez passer le temps.
44. Vous faisiez ce que vous-même aviez envie de faire.
45. Vous l'emportiez sur un organisme.

VUE, ODORAT, TOUCHER, COULEUR, TONALITÉ, MOUVEMENT EXTÉRIEUR
ÉMOTION, VOLUME SONORE, POSITION DU CORPS, SON, POIDS, MOUVEMENT PERSONNEL

46. Vous échappiez à la domination.
47. Vous constatiez que vous viviez votre propre vie.
48. Vous saviez que vous n'aviez pas à le faire.
49. Vous vous échappiez d'un espace dangereux.
50. Vous entamiez un moment agréable.

LISTE 5

ASSISTS POUR AMÉLIORER LA MÉMOIRE

Se rappeler est, bien sûr, directement lié à des actions qui se sont produites dans l'univers physique. Comment un sourd-muet apprendrait-il à un enfant à se rappeler ? Il lui serait nécessaire d'imposer sans cesse des actions ou des objets à l'enfant dès que ce dernier les abandonnerait ou les négligerait. Les parents, en règle générale, ne sont pas sourds-muets, mais les enfants ne comprennent pas les mots qu'ils entendent quand ils sont très jeunes et en conséquence apprennent à *se rappeler* en portant leur attention sur les actions, les objets, les espaces et le temps que leur imposent les parents. Quand on impose des choses à quelqu'un sans son accord, cela nuit à son autodétermination et à son aptitude à se prendre en main et cela pourrait expliquer en partie pourquoi certaines personnes se plaignent ou se vantent de posséder une « mauvaise mémoire ».

Du fait que l'individu apprend la langue par le truchement de l'univers physique et des actions qui s'y produisent, il agit pour ainsi dire envers ses pensées comme on l'a forcé à agir envers la matière, l'énergie, l'espace et le temps de son milieu. Donc, si des objets lui ont été imposés alors qu'il n'en voulait pas, il va, au bout d'un certain temps, rejeter les pensées relatives à ces objets ; mais si ces objets, ces espaces, ces temps et ces actions lui sont imposés régulièrement, il va à la longue ressentir de l'apathie à leur égard. Il n'en voudra pas vraiment mais se croira obligé de les accepter. Plus tard, à l'école, toute son existence semblera dépendre de son aptitude à se rappeler « le savoir » qu'on lui impose.

Donc, l'action de se souvenir, au niveau de l'univers physique, n'est rien d'autre que l'action de conserver matière, énergie, espace et temps. Pour améliorer la mémoire, il suffit de rendre à l'individu son libre arbitre vis-à-vis de l'univers matériel.

Lorsque vous répondrez à ces questions, portez tout particulièrement votre attention sur les incidents heureux. De nombreux incidents malheureux vont inévitablement faire leur apparition. Pourtant, concentrez-vous sur des incidents heureux ou analytiques, si possible. Le propre de cette liste n'est pas de vous demander de vous rappeler des moments où vous étiez en train de vous rappeler quelque chose. Elle traite de l'acquisition de choses que vous désiriez acquérir.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous obteniez quelque chose que vous vouliez.
2. Vous jetiez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
3. Vous abandonniez quelque chose que vous étiez censé (e) avoir.
4. Vous faisiez autre chose avec le temps qui vous était réservé autrement.
5. Vous pénétriez dans un espace que vous n'étiez pas censé (e) occuper.
6. Vous quittiez l'endroit où vous étiez censé (e) vous trouver.
7. Vous étiez content (e) d'avoir acquis quelque chose que vous ne pouviez vous offrir.
8. Vous vous opposiez joyeusement à des ordres qu'on vous avait donnés.
9. On vous envoyait quelque part, mais vous décidiez d'aller ailleurs.

10. Vous choisissiez vous-même vos vêtements.
11. Vous portiez quelque chose sans vous soucier de ce que penseraient les gens.
12. Vous vous débarrassiez de quelque chose qui vous ennuyait.
13. Vous étiez content (e) de pouvoir choisir entre deux objets.
14. Vous buviez ce que vous vouliez, mais pas plus.
15. Vous réussissiez à refuser de manger.
16. Vous faisiez ce dont vous aviez envie.
17. Vous faisiez ce que vous vouliez avec une personne plus petite.
18. Vous aviez raison de ne pas accepter quelque chose.
19. Vous donniez un cadeau que vous aviez reçu.
20. Vous détruisiez un objet que quelqu'un vous avait imposé.
21. Vous aviez quelque chose que vous désiriez et le conserviez bien.
22. Vous faisiez exprès d'abîmer vos chaussures.
23. Vous ne lisiez pas le livre qu'on vous avait donné.
24. Vous refusiez qu'on vous possède.
25. Vous modifiiez les ordres de quelqu'un.
26. Vous dormiez où ça vous chantait.
27. Vous refusiez de prendre un bain.
28. Vous abîmiez un vêtement et vous en étiez heureux.
29. Vous obteniez ce que vous vouliez.
30. Vous récupériez quelque chose que vous aviez perdu.

VUE, ODORAT, TOUCHER, COULEUR, TONALITÉ, MOUVEMENT EXTÉRIEUR
ÉMOTION, VOLUME SONORE, POSITION DU CORPS, SON, POIDS, MOUVEMENT PERSONNEL

31. Vous obteniez la personne que vous désiriez.
32. Vous refusiez un partenaire.
33. Vous jetiez les couvertures au bas du lit.
34. Vous n'en faisiez qu'à votre tête.
35. Vous découvriez que vous aviez eu raison de refuser.

LISTE 6

PHÉNOMÈNE DE L'OUBLI

On admet généralement que le contraire de *se rappeler* est *oublier*. Les gens mélangent facilement ces deux choses, de sorte qu'ils oublient ce dont ils croient devoir se rappeler et se rappellent ce qu'ils croient qu'ils devraient oublier. La confusion fondamentale et sous-jacente entre *se rappeler* et *oublier* a trait de toute évidence, à ce qui a été fait à l'individu sur le plan physique, et à ce qu'on lui a imposé ou enlevé en termes de matière, d'énergie, d'espace et de temps.

La définition du mot *oublier* repose sur l'action de priver quelqu'un de quelque chose. Comment un sourd-muet apprendrait-il à un enfant à oublier quelque chose ? Il lui faudrait évidemment le cacher ou sans cesse l'enlever à l'enfant, jusqu'à ce que celui-ci ne ressente plus que de l'apathie et ne veuille plus en entendre parler. S'il agissait de la sorte suffisamment souvent avec l'enfant, l'amenant ainsi à abandonner un objet, l'enfant aurait pour ainsi dire oublié cet objet, car l'enfant, ou toute autre personne, fera avec ses pensées ce qu'il a fait avec la matière, l'énergie, l'espace, le temps et les organismes environnants. Les pensées constituent une approximation symbolique de l'univers physique. Si l'on a obligé un enfant à laisser tranquille ou abandonner des objets, de l'énergie, des espaces et du temps, il va croire plus tard, en entendant le mot *oublier*, qu'il lui faut abandonner une certaine pensée ; et si le fait d'avoir été obligé d'abandonner des objets, ou de se les être vu retirer pendant son enfance, l'a plongé dans l'apathie, il va commencer à les oublier totalement.

On pourrait dire qu'un individu va occlure autant de pensées qu'il a dû abandonner ou céder d'objets durant son existence.

La douleur constitue elle-même une perte, du fait qu'elle est immanquablement accompagnée d'une perte de cellules pour le corps. Ainsi l'individu peut-il concevoir à tort que la perte d'objets ou d'organismes est douloureuse. On pourrait donc qualifier de douloureux des souvenirs qui ne contiennent en réalité aucune douleur physique. Mais il a fallu que l'individu se soit vu infliger de la douleur physique auparavant pour concevoir maintenant qu'une perte est synonyme de douleur.

Parce que dans leur éducation les enfants sont souvent punis lorsqu'ils sont supposés laisser quelque chose tranquille, le fait de ne pas devoir toucher à quelque chose est assimilé à la douleur. C'est ainsi qu'on pourrait à tort concevoir comme douloureuse l'action de se rappeler quelque chose qu'on est censé oublier. En fait ça ne l'est pas.

Il existe toute une philosophie de l'existence qui affirme que le mieux est d'oublier les pensées désagréables. Nul doute que ce n'est là que de l'apathie résultant de l'éducation reçue durant l'enfance. L'enfant qui réclame un objet va d'ordinaire se montrer joyeux de prime abord, puis s'il ne parvient pas à l'obtenir, se mettre en colère. Si cela échoue, il se peut qu'il pleure. Finalement il sombre dans l'apathie et dit qu'il n'en veut pas. C'est l'une des dérivations de l'Échelle des Tons dianétique et tout le monde peut l'observer.

Les questions suivantes sont donc destinées à vous faire surmonter les périodes où vous avez dû laisser certaines choses tranquilles, où vous avez été obligé de perdre quelque chose, où une perte vous avait été imposée. Aussi serait-il bon de trouver plusieurs incidents à chaque question, plus particulièrement des incidents très anciens.

Pouvez-vous vous rappeler un incident où :

1. Vous mettiez quelque chose de côté, le croyant dangereux, alors qu'il ne l'était pas.
2. Vous obteniez quelque chose que vous n'étiez pas censé (e) posséder et le conserviez.
3. Vous touchiez joyeusement tout ce que vous étiez supposé (e) laisser tranquille.
4. Vous reveniez vers quelque chose dont on vous avait écarté.
5. Vous constatiez qu'on vous avait averti de laisser quelque chose à sa place sans raison.
6. Vous détruisiez joyeusement un objet coûteux.
7. Vous jetiez quelque chose que vous désiriez.
8. Vous jouiez avec quelqu'un que vous étiez censé (e) laisser tranquille.
9. Vous aviez raison de désobéir.
10. Vous lisiez un livre défendu.
11. Vous preniez plaisir à posséder des choses.
12. Vous obteniez un objet dangereux et y preniez plaisir.
13. Vous voliez de la nourriture avec bonheur.
14. Vous mangiez exactement ce dont vous aviez envie.
15. Vous réussissiez à installer un fil électrique.
16. Vous jouiez avec un feu.
17. Vous preniez des risques calculés en conduisant.
18. Vous touchiez quelque chose malgré tous les avertissements.
19. Vous vous tiriez d'affaire.
20. Elle vous a quitté (e).

21. Vous et quelques amis rassembliez des objets.
22. Vous touchiez joyeusement un objet défendu.
23. Vous l'obteniez quand même.
24. Vous alliez quelque part où vous n'étiez pas censé (e) aller et vous en étiez tout (e) content (e).
25. Vous possédiez quelque chose qui dans le passé vous avait été interdit.
26. Il vous a quitté (e).
27. Vous jetiez quelque chose que vous aviez dû accepter.
28. Vous découvriez quelque chose qu'on vous avait caché.
29. Vous adoptiez une habitude que vous n'étiez pas censé (e) avoir et en étiez heureux (se).
30. Vous aviez raison et ils avaient tort.
31. Vous vous plaisiez dans un endroit interdit.
32. Vous n'étiez pas censé (e) le faire mais le faisiez quand même.
33. Les gens étaient contents de s'être trompés sur votre compte.
34. Vous récupériez quelque chose que quelqu'un avait jeté.
35. Vous malmeniez quelqu'un pour qu'il vous donne quelque chose que vous désiriez.
36. Vous continuiez cette audition en dépit de ce qui était dit.
37. Vous persistiez à faire quelque chose jusqu'à ce qu'ils reconnaissent que vous en aviez le droit.
38. Vous constatiez soudain que vous pouviez faire tout ce que vous vouliez avec un objet.
39. Vous faisiez quelque chose de dangereux et vous tiriez d'affaire.

40. Votre groupe obtenait finalement quelque chose qu'on lui avait refusé.
41. Vous constatiez que vous n'aviez plus besoin de rester assis (e) là.
42. Vous vous rendiez compte qu'il ne vous faudrait plus jamais retourner à l'école.
43. Vous constatiez que c'était la récréation.
44. Vous faisiez l'école buissonnière.
45. Vous transformiez quelque chose en quelque chose d'autre.
46. Vous découvriez l'erreur d'un adulte.
47. Vous découvriez que c'était tout autre
48. Vous vous retrouviez maître de toutes vos possessions.
49. Vous découvriez que vous ne deviez pas forcément vous coucher le soir.
50. Bien que vous sentiez qu'il vous fallait le manger, vous n'y touchiez pas.
51. Vous mangiez quelque chose qui n'était pas bon pour votre santé et y preniez plaisir.
52. Vous vous laissiez emporter par la colère et en étiez heureux (se).
53. Vous décidiez soudain que vous ne pouviez pas être si mauvais (e) que ça.
54. Vous ouvriez une porte interdite.
55. Vous l'avez fait aller très vite alors qu'il aurait dû aller lentement.
56. Vous voliez du temps.
57. Vous découvriez une affection dont vous ignoriez l'existence.
58. Vous abandonniez quelqu'un avec joie.

59. Vous refusiez de ne pas utiliser cette période.
60. Vous partiez en douce pour faire un feu.
61. Vous ne saviez pas que ce pouvait être si bon.
62. Vous constatiez que jouer n'était pas mauvais.
63. Vous ne trouviez rien de mal dans le plaisir.
64. Vous cessiez de faire quelque chose que vous étiez supposé (e) faire, pour faire quelque chose qui vous plaisait.
65. Vous obteniez un espace qu'autrefois vous n'auriez pas obtenu.
66. Vous ne vous refusiez rien.
67. On ne pouvait vous en éloigner.
68. Vous réussissiez à refuser de venir à table.
69. Vous vous brûliez quand même sans que cela vous gêne.
70. Vous vous débarrassiez d'un objet et vous vous retrouviez libre.

LISTE 7

FACTEURS DE SURVIE

Comme la pulsion fondamentale de la vie est la survie et qu'une bonne survie doit contenir l'abondance, les caractéristiques de survie des gens, des organismes, de la matière, de l'énergie, de l'espace et du temps ont, du point de vue de l'individu, une très grande importance. L'aiguillon qui l'encourage à survivre est le plaisir. La menace de la douleur est l'impulsion qui le fait s'éloigner de la mort. Des idéaux et une éthique élevée augmentent le potentiel de survie de l'individu et du groupe. L'immortalité est la survie maximale.

Les facteurs qui constituent la survie peuvent s'opposer, car l'un d'eux peut, de par sa nature, à la fois aider et entraver la survie. Un couteau, par exemple, contribue à la survie si on le tient dans la main, mais il l'entrave si on le pointe contre votre poitrine. Au fur et à mesure qu'une personne avance dans l'existence, elle devient perplexe face à la valeur de survie de certains individus, de divers objets, ou de l'énergie, de l'espace et du temps. L'individu recherche la survie pour lui-même, sa famille et ses enfants, mais aussi pour son groupe, la vie en général et l'univers physique. En confondant une chose avec une autre et en voyant un élément qui était autrefois un élément de survie devenir un élément de non-survie, en voyant des entités non-survie prendre des qualités de survie, la capacité de l'individu à évaluer son environnement en termes d'aide ou d'inhibition de la survie se détériore.

Un individu, une famille, un groupe survit mieux, bien sûr, lorsque les entités favorables à la survie sont à proximité et dis-

ponibles et lorsque les entités défavorables à la survie sont absentes. On pourrait dire que la lutte pour la vie consiste à se procurer des facteurs favorables à la survie et à annihiler, détruire, bannir les facteurs contraires à la survie.

L'émotion est directement déterminée par les facteurs de pro-et de contre-survie de l'existence. Lorsque l'individu trouve dans son voisinage une forte entité de survie comme par exemple, une autre personne, un animal ou un objet, il est *heureux*. Dès que cette entité de pro-survie l'abandonne, sa réaction émotionnelle se dégrade dans la mesure où il croit qu'il ne la retrouvera plus. Lorsqu'elle menace de l'abandonner, il devient *antagoniste* et se bat pour la garder auprès de lui. Si son départ semble certain, il va se mettre en *colère*. Et une fois qu'il aura la certitude qu'il l'a perdue, il va même jusqu'à la détruire de peur qu'elle ne favorise la survie d'une autre forme de vie. Lorsque cette entité de pro-survie l'abandonne et qu'il se rend compte de la situation dans laquelle il se trouve, ainsi que sa famille, ses enfants et son groupe, il a *peur*, peur que son départ ne soit définitif. Lorsqu'il sent que l'absence de cette entité de pro-survie est irrémédiable, il sombre dans le *chagrin*. Lorsqu'il la considère perdue à jamais, il devient *apathique* et cette apathie peut même aller jusqu'à lui faire dire qu'il n'en voulait pas. En fait, tandis qu'il dégringole l'Échelle des Tons émotionnels, de l'antagonisme au chagrin, il tente malgré tout de se battre pour récupérer cette entité. Ce n'est que lorsqu'il a sombré dans l'apathie qu'il l'abandonne et la nie.

Lorsqu'une personne, un animal, un objet, l'énergie, l'espace ou le temps menacent la survie de l'individu, de sa famille, de ses enfants ou de son groupe, ils ne pourront survivre de façon optimale qu'en chassant ou détruisant cette entité, ou en l'éloignant le plus possible. Par exemple, dans le cas d'un chien

enragé, le danger est extrême lorsque ce chien est tout proche, et il est inexistant lorsque l'animal n'est pas là, ou qu'il est très, très loin. Avec des objets de contre-survie, l'Échelle des Tons fonctionne à l'envers. Lorsque l'objet de contre-survie est présent et ne peut être écarté, l'individu sombre dans l'apathie. S'il croit que lui-même, sa famille, ses enfants et son groupe sont menacés par un objet de contre-survie qu'il est difficile de repousser, il va éprouver du chagrin, car le chagrin est mêlé de l'espoir qu'il pourra l'emporter en s'attirant la compassion des alliés. Quand l'entité de contre-survie devient menaçante et qu'il croit qu'il est impossible de l'attaquer directement, l'individu a peur. Si l'objet de contre-survie est proche, mais que l'individu, sa famille, ses enfants ou son groupe pensent pouvoir en venir à bout, bien qu'il soit déjà trop proche, ils manifestent de la colère. Si l'entité de contre-survie a des chances de s'approcher, ils éprouveront de l'antagonisme. Au-dessus de ce niveau, les objets de contre-survie sont de plus en plus éloignés ou facilement contrôlables. L'individu peut même éprouver de la joie à leur égard : ils sont alors inexistants ou facile à contrôler.

Les individus sombrent dans un état émotionnel figé, lorsque les objets de contre-survie se maintiennent dans l'environnement ou que les objets de pro-survie sont trop difficiles à obtenir, à attirer, ou lorsqu'ils semblent enclins à s'éloigner. À ces états émotionnels se mêlera la confusion engendrée par une quasi-inaptitude à faire la différence entre les qualités de pro-survie et de contre-survie d'une entité.

Pour l'enfant, un parent est une entité de contre-survie, du fait qu'il le punit, qu'il est beaucoup trop grand, ou qu'il ne lui permet pas d'apporter sa contribution, son potentiel de survie en est amoindri. De l'autre côté, ce même parent lui fournit nourriture, vêtements, logis et, plus important encore, s'avère être une entité

capable d'aimer et d'être aimée, ce qui en fait aussi une entité de pro-survie. Par conséquent, l'absence totale de ce parent ne constituerait pas un facteur de survie satisfaisant ; sa présence non plus et il en résulte une indécision. L'individu manifeste vis-à-vis du parent une certaine inquiétude due à de nombreuses situations existant à l'état latent depuis le début de sa vie. Les questions suivantes ont pour but de permettre à l'individu de réévaluer la nature de pro-survie ou de contre-survie de personnes, d'animaux, d'objets, d'énergies, d'espace et de temps en général.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où:

1. Une personne que vous détestiez se trouvait aux alentours.
2. Un individu que vous aimiez se tenait au-dessus de vous.
3. Vous acceptiez finalement une personne que vous aimiez.
4. Vous preniez plaisir à accompagner une personne que vous aimiez bien.
5. Vous étiez opposé (e) à une personne que vous aimiez.
6. Vous rencontriez un individu que vous aimiez bien.
7. Vous-même et une personne que vous aimiez, vous engagiez dans une action agréable.
8. Votre action avait pour résultat de vous débarrasser de quelqu'un que vous n'aimiez pas.
9. Vous preniez plaisir à voir quelqu'un que vous admiriez.
10. Vous alliez à la rencontre de quelqu'un que vous aimiez bien.
11. Vous faisiez l'acquisition d'un objet que vous adoriez.

12. Vous saviez que quelqu'un éprouvait de l'affection pour vous.
13. Vous vous éloigniez d'une personne dont vous aviez peur.
14. Vous marchiez sur les pas d'une personne que vous aimiez bien.
15. Une personne que vous aimiez bien vous aidait.
16. Vous étiez en compagnie de gens que vous aimiez.
17. Vous aviez failli rencontrer une personne que vous détestiez.
18. Vous étiez content (e) d'être seul (e).
19. Quelqu'un vous aidait à réaliser votre ambition.
20. Vous étiez parmi des gens que vous aimiez.
21. Vous trouviez quelqu'un aimable.
22. Une personne vous amusait.
23. Finalement, vous n'aviez pas à vous inquiéter.
24. Une personne que vous aimiez bien apparaissait soudain.
25. Vous aviez bon appétit.
26. Vous approchiez quelqu'un que vous respectiez.
27. Quelqu'un vous approuvait.
28. Une personne que vous aimiez bien se levait.
29. Vous étiez saisi (e) par la beauté de quelqu'un.
30. Vous étiez heureux (se) d'une arrivée.
31. Vous vous rendiez compte que vous n'aviez pas à avoir honte.
32. Quelqu'un que vous aimiez bien était endormi.
33. Vous avez attaqué un ennemi avec succès.
34. Une personne que vous respectiez vous aidait.
35. Vous aimiez à être avec un camarade.

36. Vous vous sentiez rassuré (e) par quelqu'un que vous aimiez bien.
37. Vous étiez surpris (e) de constater qu'en fin de compte quelqu'un vous respectait.
38. Vous attaquiez quelqu'un que vous n'aimiez pas.
39. Vous étiez attaché (e) à un ami.
40. Quelqu'un que vous aimiez bien vous accordait son attention.
41. Quelqu'un vous trouvait attirant (e).
42. Vous étiez réveillé (e) par quelqu'un que vous aimiez beaucoup.
43. Vous étiez content (e) de découvrir que quelqu'un était méchant.
44. Vous jouiez à la balle.
45. Vous jouiez à vous battre avec des enfants.
46. Quelqu'un vous trouvait beau (belle).
47. Vous constatiez que vous vous étiez mis (e) à éprouver de l'amitié pour quelqu'un.
48. Quelqu'un que vous détestiez vous suppliait.
49. Vous nouiez une amitié.
50. Vous constatiez que vous n'étiez pas obligé (e) d'avoir de bonnes manières.
51. Une personne que vous détestiez se trouvait derrière vous.
52. Vous vous trouviez au-dessous de quelqu'un que vous aimiez bien.
53. Quelqu'un pour qui vous éprouviez de l'amitié l'emportait sur vous.
54. Vous étiez à côté de votre meilleur ami.
55. Vous constatiez qu'on vous aimait plus que vous ne le pensiez.
56. Vous étiez entre deux amis.

57. Vous mordiez quelqu'un que vous n'aimiez pas.
58. Vous décidiez de fermer les yeux sur une faute.
59. Vous aimiez bien quelqu'un qui était noir.
60. Quelqu'un vous demandait de souffler fort.
61. La question de quelqu'un vous faisait rougir de plaisir.
62. Quelqu'un vous donnait le sentiment d'être courageux (se).
63. Vous étiez content (e) que quelqu'un soit né.
64. Personne ne pouvait vous déranger.
65. Vous aviez atteint le fond et commenciez à remonter.
66. Vous adressiez un salut à un ami.
67. Vous étiez dans une cabine avec une personne sympathique.
68. Vous rompiez le pain avec quelqu'un que vous aimiez bien.
69. Vous preniez le petit déjeuner avec quelqu'un que vous aimiez bien.
70. Vous aimiez tant quelqu'un que vous pouviez à peine respirer.
71. Vous apportiez un cadeau à quelqu'un.
72. Vous frôliez quelqu'un que vous aimiez bien.
73. Quelqu'un vous aidait à construire quelque chose.
74. Quelqu'un embrassait une brûlure.
75. Vous étiez si heureux (se) que vous pensiez exploser de bonheur.
76. Vous enterriez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
77. Vous étiez trop occupé (e) pour voir un ennemi.

78. Vous étiez debout près de quelqu'un.
79. Vous voyiez quelque chose que vous détestiez dans une cage.
80. Vous répondiez à l'appel d'un ami.
81. Vous cassiez une canne.
82. Vous capturiez un ennemi.
83. Vous n'aviez plus besoin de faire attention.
84. Vous constatiez que quelqu'un s'en préoccupait.
85. Vous aimiez ne pas faire attention.
86. Un chat que vous n'aimiez pas s'éloignait de vous.
87. Vous découvriez que vous n'en étiez pas la cause.
88. Ils ne pouvaient pas vous attraper et vous vous en rendiez compte.
89. Vous étiez sûr (e) d'un ami.
90. Vous découvriez que vous aviez du charme.
91. Vous preniez plaisir à être avec un enfant.
92. Vous trouviez une église jolie.
93. Vous découvriez que vous aviez des amis dans la ville.
94. Vous quittiez la classe avec d'autres.
95. Quelqu'un vous croyait intelligent (e).
96. Vous découvriez qu'un ennemi était maladroit.
97. Vous n'aviez pas besoin de vous habiller comme on vous le disait.
98. Vous jetiez un collier.
99. Vous n'aviez pas à vous peigner.
100. Vous étiez à l'aise avec une personne.
101. Vous voyiez un ennemi arriver et l'évitiez.

102. Vous pouviez venir comme bon vous sem-
blait.
103. Un ennemi devait obéir à
votre ordre.
104. Vous constatiez que vous
étiez au commandement.
105. Vous entendiez dire
qu'un ennemi était com-
promis.
106. Vous étiez en bonne
compagnie.
107. Vous aviez pitié d'un en-
nemi.
108. On découvrait que vous
étiez un compagnon
agréable.
109. Vous vous sentiez satis-
fait (e).
110. Vous vous cachiez d'un
ennemi.
111. Vous condamnerez un en-
nemi.
112. Les gens avaient
confiance en vous.
113. Vous déconcertiez un en-
nemi.
114. Vous maîtrisiez physi-
quement un ennemi.
115. Quelqu'un donnait son
consentement.
116. Vous ne pouviez pas
vous contenir.
117. Vous voyiez un ennemi
se contracter.
118. Vous avez prouvé le
contraire.
119. Il était difficile de comp-
ter vos amis.
120. Les gens se rendaient
compte que vous étiez
courageux (se).
121. Vous faisiez la cour avec
succès.
122. Vous mettiez une cou-
verture sur un ennemi.
121. Vous faisiez ramper un
ennemi.
124. Vous formiez un groupe.
125. Vous ameniez quelqu'un
à surmonter son ressen-
timent.
126. Vous étiez content (e)
d'être dans une foule.

127. Vous faisiez pleurer un ennemi.
128. Vous guérissiez un ami.
129. Un ennemi se coupait.
130. Vous semiez un ennemi dans le noir.
131. Vous découvriez que quelque chose que vous n'aimiez pas était mort.
132. Vous faisiez la sourde oreille devant un ennemi.
133. Vous pardonniez à quelqu'un de vous avoir trompé (e).
134. Vous donniez le cafard à quelqu'un que vous n'aimiez pas.
135. Vous retardiez une catastrophe.
136. Quelqu'un était enchanté de vous.
137. Vous ne pouviez refuser une faveur.
138. Vous ne pouviez nier ce que vous vouliez.
139. Vous fermiez les yeux sur un défaut d'un ami.
140. On dépendait de vous.
141. Un ennemi avait ce qu'il méritait.
142. On répondait à votre désir.
143. Vous quittiez un ennemi.
144. Un ennemi vous quittait.
145. Vous meniez un ennemi au désespoir.
146. Vous et un autre parveniez à destination.
147. Votre groupe détruisait un ennemi.
148. Votre détermination l'emportait.
149. Vous pouviez voir la différence.
150. Vous diminuiez un ennemi.
151. Vous dispersiez un groupe que vous n'aimiez pas.
152. Vous constatiez que vous aviez raison de vous méfier de quelqu'un.
153. Vous plongiez.

154. Il y avait beaucoup à partager.
155. Vous ne doutiez pas le moins du monde de quelqu'un.
156. Vous conduisiez quelqu'un en voiture.
157. Vous mangiez avec une personne sympathique.
158. Vos efforts étaient récompensés.
159. Vous étiez entouré (e) d'amis.
160. Vous encouragez quelqu'un avec succès.
161. Vous mettiez fin à quelque chose que vous n'aimiez pas.
162. Vous étiez content (e) de voir quelqu'un prendre congé.
163. Vous saviez que vous en aviez assez et agissiez.
164. Quelqu'un était en extase devant vous.
165. Vous étiez l'égal (e) de tout le monde.
166. Vous échappiez à un ennemi.
167. Vous vous vengiez de quelqu'un que vous n'aimiez pas.
168. Vous réussissiez un examen en dépit de quelqu'un.
169. Vous étiez surexcité (e) par une arrivée.
170. Quelqu'un que vous n'aimiez pas vous échappait.
171. Quelqu'un que vous détestiez partait très loin.
172. Vous constatiez qu'une personne avait été fidèle.
173. Vous découvriez que vous n'aviez plus à avoir peur.
174. Vous donniez à manger à quelqu'un.
175. Vous constatiez que vous aviez peu d'ennemis.
176. Vous trouviez quelqu'un que vous aviez cherché.

177. Vous décidiez d'aller jusqu'au bout.
178. Votre pire ennemi s'éloignait de vous.
179. Vous regardiez une personne détestée s'enfuir.
180. Vous interdisiez à quelqu'un de s'approcher de vous et étiez obéi (e).
181. Vous employiez la force avec quelqu'un et cela réussissait.
182. Vous vous rendiez compte que vous étiez libre.
183. Vous saviez que vous aviez un ami.
184. Vous effrayiez quelqu'un que vous n'aimiez pas.
185. Vous rassembliez des amis.
186. Vous pouviez franchir le portail.
187. Les gens vous trouvaient généreux (se).
188. Vous n'étiez plus obligé (e) d'être sur vos gardes.
189. Les gens vous rendaient heureux (se).
190. Vous faisiez du tort à une personne que vous n'aimiez pas.
191. Quelqu'un que vous appréciez s'est empressé de vous rejoindre.
192. Vous guérissiez un ami.
193. Vous aidiez un allié.
194. Vous aviez un ami.
195. Vous faisiez obstacle à un ennemi.
196. Quelqu'un vous projetait en l'air.
197. Vous mettiez un ennemi dans le pétrin.
198. Vous étiez d'accord pour dire qu'il faisait chaud.
199. Vous poursuiviez un ennemi.
200. Vous vous hâtiez vers un groupe.
201. Vous faisiez mal à quelqu'un dont vous aviez besoin.

202. Vous encouragez quelqu'un à ne rien faire.
203. Vous éclairiez un groupe.
204. Vous constatiez avoir imaginé que quelqu'un avait tort.
205. Vous et un ami accomplissiez l'impossible.
206. Quelqu'un que vous aviez chassé entraît.
207. Vous trouviez un ennemi ignorant.
208. Vous rendiez impatient quelqu'un que vous n'aimiez pas.
209. On constatait que vous étiez intéressant (e).
210. On appréciait votre invention.
211. Vous faisiez un voyage agréable.
212. Vous rendiez quelqu'un joyeux.
213. Vous sautiez.
214. Vous empêchiez quelqu'un de faire du tort.
215. Vous voyiez un ennemi se faire jeter dehors.
216. Vous maîtrisiez une envie de tuer.
217. Quelqu'un vous trouvait gentil (le).
218. Vous étiez embrassé (e) pour la première fois.
219. Vous atterrissiez sur vos pieds.
220. Vous étiez en retard, mais ce n'était pas grave.
221. Vous faisiez rire les gens.
222. Vous et une personne que vous aimiez bien étiez paresseux(ses).
223. Vous abandonniez un ennemi.
224. Il y en avait un de moins.
225. Vous surpreniez un ennemi en train de mentir.
226. Votre groupe et vous aimiez la vie.

227. Vous étiez content (e) qu'il fasse jour.
228. Vous étiez heureux (se) d'écouter.
229. Vous l'emportiez sur quelqu'un de plus grand que vous.
230. Vous rendiez quelqu'un heureux d'être en vie.
231. Vous découvriez que l'amour existe vraiment.
232. Vous étiez très chanceux (se).
233. Vous répariez une machine pour quelqu'un.
234. Vous receviez du courrier agréable.
235. Vous connaissiez un brave homme.
236. Quelqu'un imitait vos manières.
237. Vous contrôliez un ennemi.
238. Vous décidiez de ne pas vous marier.
239. Vous découvriez que vous étiez le maître.
240. Vous constatiez que vous n'étiez pas méchant (e).
241. Vous participiez à une réunion joyeuse.
242. Vous étiez au milieu d'amis.
243. Une personne que vous n'aimiez pas vous obéissait.
244. Un ami vous intéressait à la musique.
245. Les gens vous trouvaient mystérieux (se).
246. Vous découvriez que personne ne vous désobéissait.
247. Vous pouviez faire tout le bruit que vous vouliez.
248. Vous n'aviez pas à obéir.
249. Vous rendiez service à quelqu'un.
250. Vous constatiez qu'en fin de compte on ne vous avait pas observé (e).

251. Vous en faisiez une occasion de gala.
252. Vous offensiez quelqu'un que vous n'aimiez pas.
253. Vous étiez assis (e) sur quelqu'un.
254. Vous fermiez la porte à un ennemi.
255. Vous désobéissiez à un ordre et constatiez que c'était bien.
256. Vous organisiez un jeu.
257. Vous étiez content (e) de participer.
258. Vous étiez content (e) d'un compagnon.
259. Vous preniez la part de quelqu'un.
260. Quelqu'un éprouvait de la passion pour vous.
261. Vous étiez patient (e) avec un imbécile.
262. Vous rameniez la paix.
263. Vous éprouviez de la pitié pour un ennemi.
264. Vous étiez impoli (e) et cela servait vos objectifs.
265. Vous découvriez que vous n'étiez pas pauvre.
266. Vous vous placiez à côté d'un ami.
267. Vous vous sentiez puissant (e) en compagnie de vos amis.
268. Vous découvriez que quelqu'un vous était précieux.
269. Vous faisiez ce dont vous aviez le plus envie avec une personne.
270. Vous faisiez un cadeau à quelqu'un que vous aimiez bien.
271. Vous empêchiez quelqu'un de faire quelque chose de stupide.
272. Quelqu'un pensait que vous étiez joli (e).
273. Vous constatiez que vous ne vouliez pas que quelqu'un aille en prison.
274. Vous aviez raison de vous en tenir à vos principes.

275. Vous faisiez partie d'un cortège.
276. Ils constataient que vous pouviez produire.
277. Vous et un ami progressez.
278. Quelqu'un tenait parole.
279. Il n'y avait pas besoin de preuves.
280. Quelqu'un était fier de vous.
281. Vous vous en teniez à votre objectif.
282. On constatait vos qualités.
283. Vous arrêtiez une querelle.
284. Vous constatiez que vous pouviez agir rapidement.
285. Il était inutile d'être calme.
286. Vous souleviez un enfant.
287. Vous constatiez que l'animosité était rare.
288. Quelqu'un vous faisait la lecture.
289. Il y avait du danger mais vous étiez prêt (e).
290. Quelqu'un réapparaissait à l'improviste.
291. Vous receviez quelqu'un que vous aimiez bien.
292. Vous reconnaissiez un ami.
293. Quelqu'un se réfugiait auprès de vous.
294. Vous constatiez que vos regrets avaient été vains.
295. Les gens se réjouissaient avec vous.
296. Un ami vous rejoignait.
297. Une personne décidait de rester.
298. On vous trouvait remarquable.
299. Vous recommenciez quelque chose sans le moindre regret.
300. Les gens trouvaient qu'on avait donné une fausse image de vous.

301. Quelqu'un disait que vous ressembliez à quelqu'un.
302. Vous découvriez que vous n'aviez pas à respecter quelqu'un.
303. Vous rétablissiez une amitié.
304. Vous acceptiez la bonne volonté de quelqu'un.
305. Vous révéliez une tricherie.
306. Un ami s'est frotté contre vous.
307. Vous essayiez de sauver de la catastrophe quelqu'un que vous détestiez.
308. Vous faisiez fuir une personne antipathique.
309. Vous sortiez quelqu'un de sa tristesse.
310. Vous découvriez la sécurité.
311. Vous saviez que vous faisiez partie d'une belle scène.
312. Vous aviez raison de prétendre que quelqu'un était une canaille.
313. Vous faisiez hurler une personne antipathique.
314. Vous étiez heureux (se) de constater que quelqu'un n'était pas ce qu'il semblait être.
315. Vous constatiez que vous ne pensiez pas toujours à vous, après tout.
316. Vous chassiez quelqu'un.
317. Vous découvriez qu'une personne n'était pas aussi sévère que vous l'aviez cru.
318. Vous faisiez trembler quelqu'un.
319. Vous criiez de joie.
320. Vous aimiez fermer quelque chose.
321. Vous aviez un ami à vos côtés.
322. Vous preniez plaisir à voir quelqu'un partir.
323. Vous rompiez le silence.

324. Vous constatiez que votre taille n'avait pas d'importance.
325. Quelqu'un vous trouvait adroit (e).
326. Vous étiez content (e) d'avoir été lent (e).
327. Vous réussissiez à terminer un puzzle.
328. Vous étiez content (e) que quelque chose soit glissant.
329. Vous étiez content (e) d'être arrivé (e) trop tôt.
330. Quelqu'un vous en voulait et ça ne servait à rien.
331. Vous attachiez quelqu'un à un poteau.
332. Vous aimiez surprendre quelqu'un.
333. Vous constatiez que vous n'aviez pas à mourir de faim.
334. Vous ne vouliez pas rester, et ne restiez pas.
335. Quelqu'un se collait contre vous.
336. Quelqu'un était quand même votre ami.
337. Quelqu'un vous secouait.
338. Vous vous arrêtiez pour parler à quelqu'un.
339. Vous arrêtiez une personne antipathique.
340. Quelqu'un que vous aimiez bien dans un magasin était gentil avec vous.
341. Quelqu'un vous faisait vous sentir moins fort.
342. Vous dépouilliez une personne antipathique.
343. Quelqu'un vous caressait.
344. Quelqu'un découvrait comme vous étiez fort (e).
345. Vous gagniez une bataille.
346. Vous maîtrisiez une personne méchante.
347. Vous découvriez que vous aviez un sujet.

348. Vous amenez une personne antipathique à se soumettre.
349. Vous réussissiez en dépit des autres.
350. Vous faisiez souffrir quelqu'un à juste titre.
351. Vous donniez un costume à un autre.
352. Vous vous sentiez plein (e) d'assurance en présence de quelqu'un.
353. Vous contrôliez bien quelqu'un.
354. Vous saisissez une personne antipathique.
355. Vos recherches étaient récompensées.
356. Quelqu'un essayait de vous faire partir, mais vous ne partiez pas.
357. Vous constatiez que vous aviez pris quelqu'un trop au sérieux.
358. Vous regardiez une personne antipathique se dépêcher.
359. Vous constatiez que la honte était inutile.
360. Quelqu'un découvrait qu'on vous avait soupçonné à tort.
361. Vous auriez dû le dire, et le disiez.
362. Vous vous étiez inquiété (e) pour rien.
363. Vous appréhendiez une personne antipathique.
364. Vous étiez content (e) que quelqu'un fût grand.
365. Le soulagement succédait à vos larmes.
366. Vous terrifiez une personne antipathique.
367. Ils devaient reconnaître que finalement vous n'aviez pas volé quelque chose.
368. Quelqu'un devait respecter vos droits de propriété.
369. Vous mettiez quelqu'un d'antipathique à l'épreuve.

370. Vous rencontriez une personne antipathique et gagniez.
371. Vous serviez beaucoup de gens.
372. Vous étiez content (e) que ce soit vrai.
373. Vous trouviez bien d'être sous les ordres de quelqu'un.
374. Vous découvriez que vous n'étiez pas malheureux (se).
375. Vous découvriez la différence entre « sot » et « seau ».
376. Vous souleviez un enfant.
377. Vous aimiez monter les escaliers avec quelqu'un.
378. On vous trouvait utile.
379. Quelque chose que vous croyiez rare s'avérait ordinaire.
380. Vous constatiez que c'était bien d'être vaniteux.
381. Ils découvraient à quel point vous étiez précieux (se).
382. Vous découvriez que quelque chose n'était pas un vice.
383. Vous recouvriez votre vigueur.
384. Vous maîtrisiez une personne violente.
385. Vous découvriez que vous n'aviez pas d'ennemis invisibles.
386. Vous faisiez remuer la queue à un chien.
387. Vous aviez vraiment mérité le salaire qu'on vous payait.
388. Vous faisiez attendre un ennemi.
389. Vous vous promeniez avec quelqu'un que vous aimiez bien.
390. Vous acculiez une personne antipathique contre un mur.
391. Vous vagabondiez joyeusement.

392. Quelqu'un trouvait que vous aviez chaud.
393. Vous constatiez que c'était bien de regarder.
394. Vous découvriez que vous n'étiez pas faible.
395. Vous faisiez pleurer une personne antipathique.
396. Vous ne vous souciez pas d'où il allait.
397. Vous étiez heureux (se) de regarder quelqu'un partir.
398. Vous obligiez physiquement quelqu'un à venir.
399. Vous pensiez du bien d'une épouse.
400. Vous pensiez du bien d'un mari.
401. Vous découvriez que ce n'était pas faux.
402. Vous commettiez une erreur sans gravité.
403. On vous félicitait d'avoir écrit.
404. Vous faisiez hurler quelqu'un.
405. Des objets agréables étaient contre vous.
406. Vous étiez content (e) qu'un objet se trouve là.
407. Il y avait des objets tout autour de vous et vous étiez heureux (se).
408. Vous étiez content (e) qu'un objet se trouve au-dessus de vous.
409. Quelqu'un acceptait un objet dont vous vouliez faire cadeau.
410. Un objet en accompagnait un autre.
411. Vous faisiez l'acquisition d'un objet que vous désiriez.
412. Vous obteniez de l'action à partir d'objets.
413. Quelqu'un admirait quelque chose que vous possédiez.
414. Un objet vous faisait monter en grade.
415. Vous constatiez qu'un objet vous embellissait.

416. Vous découvriez de l'affection pour quelque chose que vous ne saviez pas que vous aimiez.
417. Vous jetiez quelque chose dont vous aviez peur.
418. Vous pourchassiez un objet et l'attrapiez.
419. Quelque chose vous aidait.
420. Vous étiez content (e) de vous débarrasser complètement de quelque chose.
421. Un objet a failli vous blesser mais vous n'avez rien eu.
422. Vous réalisiez votre ambition.
423. Vous vous trouviez parmi des objets agréables.
424. Vous trouviez qu'un animal était aimable.
425. Vous amusiez quelqu'un avec un objet.
426. Vous étiez tourmenté (e) par quelque chose et vous vous en débarrassiez.
427. Un objet dangereux s'approchait et vous l'écartiez.
428. Quelqu'un approuvait quelque chose.
429. Vous arrêtiez un objet.
430. Vous étiez content (e) d'être le rival d'un objet.
431. Vous étiez content (e) qu'une voiture arrive.
432. Vous constatez que vous n'aviez pas eu honte sans raison.
433. Vous endormiez un animal.
434. Vous attaquiez victorieusement quelque chose.
435. Vous aidiez quelqu'un avec quelque chose.
436. Vous cessiez de fréquenter quelqu'un que vous n'aimiez pas.
437. Un objet vous donnait de l'assurance.
438. Vous étonniez les gens avec quelque chose.

439. Vous attaquiez quelque chose avec succès.
440. Vous attiriez un objet.
441. Vous lanciez une balle en l'air.
442. Vous trouviez quelque chose très beau.
443. Quelqu'un vous mendiait quelque chose.
444. Vous faisiez bien marcher une machine.
445. Vous étiez content (e) d'être derrière quelque chose.
446. Vous étiez content (e) de vous trouver au-dessous de quelque chose.
447. Vous ne croyiez pas en un objet.
448. Vous étiez entre deux objets.
449. Vous éteigniez quelque chose.
450. Vous racliez le fond.
451. Vous obteniez du pain.
452. Vous polissiez un objet.
453. Vous brûliez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
454. Vous enterriez quelque chose que vous détestiez.
455. Vous capturiez quelque chose.
456. Vous faisiez preuve d'habileté avec une voiture.
457. Vous découvriez que vous n'aviez pas à prendre de précautions avec un objet.
458. Votre négligence était couronnée de succès.
459. Vous charmiez quelqu'un avec quelque chose.
460. Vous deveniez certain (e) de quelque chose.
461. Vous preniez soin d'une possession parce que vous le vouliez.
462. Vous voyiez quelque chose venir à temps.

463. Vous exerciez votre contrôle sur un objet.
464. Vous cachiez quelque chose.
465. Vous dénigriez un objet.
466. Vous donniez à quelqu'un quelque chose qui lui donnait de l'assurance.
467. Vous veniez à bout d'un objet qui vous avait laissé perplexe.
468. Vous maîtrisiez un objet.
469. Quelque chose était offert avec votre consentement.
470. Vous construisiez bien quelque chose.
471. Vous mettiez au point quelque chose de très pratique.
472. Vous montriez du courage à propos d'un objet.
473. Vous coupiez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
474. Vous vous débarrassiez d'un objet détestable.
475. Vous retardiez une action physique.
476. Quelque chose vous enchantait.
477. Vous nîiez l'existence de quelque chose.
478. Vous dépendiez d'un objet.
479. Vous étiez content (e) de recevoir quelque chose que vous méritiez.
480. Vous regardiez un objet détestable partir.
481. Vous preniez plaisir à détruire quelque chose.
482. Vous voyiez la différence entre deux objets.
483. Vous regardiez un objet diminuer.
484. Vous faisiez quelque chose que les autres trouvaient trop difficile.
485. Vous étiez heureux (se) de creuser.
486. Vous dispersiez de nombreux objets.

487. Vous maîtrisiez quelque chose dont vous vous méfiez.
488. Vous faisiez ce que vous vouliez avec quelque chose.
489. Vous compreniez un objet qui vous avait donné du fil à retordre.
490. Vous tiriez quelque chose à vous.
491. Vous donniez à boire à un animal.
492. Vous regardiez un objet tomber.
493. Vous habitiez un endroit agréable.
494. Vous attendiez avec impatience.
495. Quelque chose avait l'air trop bon pour être mangé.
496. Vous réussissiez à bouger un objet après maints efforts.
497. Vous enfermiez un objet.
498. Quelque chose vous encourageait.
499. Vous mettiez fin à un objet.
500. Vous constatiez qu'un objet que vous croyiez votre ennemi était en fait votre ami.
501. Vous preniez plaisir à posséder quelque chose.
502. Vous aviez l'impression que vous ne pouviez pas vous passer de quelque chose.
503. Vous barriez une entrée.
504. Vous échappiez à un objet.
505. Vous réussissiez à examiner quelque chose de dangereux.
506. Vous étiez passionné (e) par quelque chose.
507. Vous promeniez un animal.
508. Vous retourniez un objet.
509. Un objet était fidèle.
510. Vous lanciez quelque chose loin de vous.

512. Vous surmontiez votre peur d'un objet.
513. Vous donniez à manger à un animal.
514. Vous preniez la première chose qui se présentait, sans éprouver d'appréhension.
515. Vous faisiez s'adapter un objet.
516. Vous regardiez quelqu'un fuir un objet et ensuite s'en approcher.
517. Vous possédiez quelque chose qu'on vous avait défendu de toucher.
518. Vous réussissiez à exercer de la force.
519. Vous étiez fier (ère) de vos possessions.
520. Un objet était ami.
521. Vous effrayiez quelqu'un avec un objet.
522. Vous rassembliez joyeusement des objets.
523. Vous faisiez pousser quelque chose.
524. Vous donniez des objets avec générosité.
525. Vous gardiez bien quelque chose.
526. Quelque chose vous rendait très heureux (se).
527. Vous étiez content (e) de faire quelque chose de nuisible avec un objet.
528. Vous guérissiez un animal.
529. Vous aidiez quelqu'un avec un objet.
530. Vous trouviez quelque chose que quelqu'un avait caché.
531. Vous empêchiez quelque chose de mal.
532. Vous faisiez un trou dans un objet.
533. Vous rendiez un objet brûlant.
534. Vous chassiez avec succès.
535. Vous vous dépêchiez d'obtenir quelque chose que vous vouliez et l'obteniez.

536. Vous faisiez en sorte qu'un objet blesse un ennemi.
537. Un objet vous permettait d'être oisif (ve).
538. Vous faisiez en sorte que quelque chose éclaire quelque chose.
539. Vous imaginiez un nouvel objet et le construisiez.
540. Vous faisiez l'impossible avec un objet.
541. Vous regardiez quelque chose entrer.
542. Vous augmentiez vos possessions.
543. Vous preniez un objet au lieu d'un autre de votre propre chef.
544. Un objet retenait votre intérêt.
545. Quelqu'un était heureux de votre invention.
546. Vous tuiez quelque chose de mauvais.
547. Vous faisiez sauter un objet.
548. Vous découvriez que quelque chose vous appartenait vraiment.
549. Fou de joie, vous embrassiez un objet.
550. Un objet arrivait heureusement trop tard.
551. Vous faisiez rire quelqu'un avec un objet.
552. Vous mesuriez la longueur et la largeur d'un objet.
553. Vous trouviez un objet qui traînait.
554. Vous donniez vie à quelque chose.
555. Vous illuminiez bien un espace.
556. Vous étiez content (e) que quelque chose soit petit.
557. Vous aimiez beaucoup un objet et le conserviez.
558. Vous faisiez fonctionner une machine qu'un autre ne pouvait pas faire fonctionner.

559. Vous contrôliez un objet.
560. Vous faisiez faire de la musique à un objet.
561. Vous arrachiez un secret à un objet mystérieux.
562. Vous étiez content (e) de maltraiter un objet.
563. Vous maîtrisiez quelque chose de compliqué.
564. Vous observiez la rencontre de deux objets.
565. Vous jetiez un liquide en l'air.
566. Vous chauffiez un liquide.
567. Vous versiez un liquide.
568. Vous mélangiez deux liquides.
569. Vous remuiez bien un liquide.
570. Vous constatiez que quelque chose n'était pas nécessaire.
571. Vous faisiez obéir un animal.
572. Vous obligiez quelqu'un avec un objet.
573. Vous achetiez quelque chose pour une occasion particulière.
574. Vous fermiez un objet.
575. Vous avez bien organisé un certain nombre d'articles.
576. Vous découvriez l'origine de quelque chose.
577. Vous infligiez de la douleur avec un objet et en étiez content (e).
578. Vous mettiez un objet dans votre poche.
579. Un objet vous faisait vous sentir riche.
580. Vous donniez à quelqu'un quelque chose de précieux.
581. Vous prépariez un mélange qui a réussi.
582. Vous préféreriez un objet à un autre.
583. Vous empêchiez qu'un objet subisse des dommages.

584. Vous emportiez une querelle à propos d'un objet.
585. Vous recueilliez de la pluie.
586. Vous obteniez un liquide que vous désiriez.
587. Vous leviez un objet.
588. Vous conserviez quelque chose de rare.
589. Vous étiez content (e) de recevoir quelque chose.
590. Vous reconnaissiez un objet qui intriguait les autres.
591. Vous procuriez un refuge à un animal.
592. Vous contrôliez un animal.
593. Vous répariez un objet.
594. Vous laissiez quelqu'un garder quelque chose de précieux.
595. Vous faisiez marcher quelque chose que d'autres n'avaient pas réussi à faire marcher.
596. Vous mettiez un objet en sécurité.
597. Vous mettiez un objet dans quelque chose.
598. Vous sortiez un objet de quelque chose.
599. Vous faisiez l'acquisition de quelque chose de rare.
600. Vous répariez une égratignure sur un objet.
601. Vous faisiez hurler quelqu'un avec un objet.
602. Quelqu'un découvrait qu'il avait été trop sévère à propos d'un objet.
603. Vous débarrassiez quelque chose d'un liquide.
604. Vous sortiez un animal de l'eau.
605. Vous vous procuriez un animal pour le manger.
606. Vous attachiez un animal à un poteau.
607. Vous l'emportiez sur un objet.
608. Vous caressiez un objet.
609. Vous étiez trop fort (e) pour un objet.

610. On vous présentait quelque chose en hommage.
611. Les gens constataient qu'il fallait vous féliciter à propos d'un objet.
612. Vous manipuliez bien un objet.
613. Vous saisissez un objet.
614. Vos recherches pour trouver un objet étaient récompensées.
615. Vous étiez content (e) de voir un objet.
616. Vous mainteniez quelque chose.
617. Vous veniez à bout de quelque chose qui vous avait menacé (e).
618. Vous empêchiez un objet de faire du bruit.
619. Vous convainquiez quelqu'un de la valeur d'un objet.
620. Vous gaspilliez de l'argent.
621. Vous obteniez de l'argent.
622. Vous refusiez de l'argent qui ne vous était pas destiné.
623. Vous regardiez un objet indésirable partir.
624. Vous regardiez un objet désiré arriver.
625. Vous faisiez voler quelque chose.
626. Vous quittiez un endroit que vous n'aimiez pas.
627. Vous obteniez un espace que vous désiriez.
628. Vous admiriez une région.
629. Vous avanciez à travers l'espace.
630. Vous éprouviez de l'affection pour un espace.
631. Vous étiez opposé (e) à un espace.
632. Vous décoriez un espace.
633. Vous étiez content (e) de sortir d'un espace dont vous aviez peur.

634. Vous aidiez à créer un espace.
635. Vous étiez seul (e) dans un espace et c'était agréable.
636. Vous étiez dans un espace amusant.
637. Vous veniez à bout d'une distance.
638. Vous traversiez un espace malsain.
639. Vous arriviez dans un espace agréable.
640. Vous ouvriez un espace.
641. Vous donniez confiance à un autre au sujet d'un espace.
642. Vous étiez attiré (e) par un espace.
643. Vous vous réveilliez dans un endroit agréable.
644. Vous brûliez un espace.
645. Vous réussissiez à traverser un endroit à l'aveuglette.
646. Vous aimiez un endroit obscur.
647. Vous fabriquiez une boîte.
648. Vous entriez dans un endroit agréable.
649. Vous sortiez quelque chose d'un endroit.
650. Vous remplissiez un espace.
651. Vous aimiez beaucoup une boîte.
652. Vous laissiez un espace être occupé.
653. Vous faisiez irruption dans un espace interdit.
654. Vous fabriquiez une bonne cage.
655. Vous conquériez une région.
656. Vous sortiez un enfant d'un endroit.
657. Vous remettiez de l'ordre dans un espace.
658. Vous aimiez sauter à travers l'espace.
659. Vous descendiez dans l'espace.

660. Vous créez un large espace.
661. Vous rassembliez beaucoup de choses dans un endroit.
662. Vous créez de la chaleur.
663. Vous apportiez une lumière.
664. Vous éteigniez une énergie hostile.
665. Vous allumiez une lumière.
666. Vous régliez une flamme.
667. Vous employiez de l'énergie avec succès.
668. Vous brûliez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
669. Vous arrangez bien l'éclairage.
670. Vous faisiez bouillir quelque chose.
671. Vous faisiez fonctionner une machine.
672. Vous chassiez la chaleur.
673. Vous refroidissiez quelque chose.
674. Vous alliez d'un espace sombre à un espace éclairé et amical.
675. Vous étiez content (e) qu'il fasse sombre.
676. Vous laissiez l'obscurité derrière vous.
677. Vous étiez heureux (se) de voir le soleil se lever.
678. Vous regardiez le crépuscule décliner.
679. Vous voyiez des fenêtres éclairées.
680. Vous trouviez quelque chose grâce à une lumière.
681. Vous étiez content (e) d'entrer dans un endroit chaud.
682. Vous réchauffiez un endroit froid.
683. Vous réchauffiez quelqu'un.
684. Vous faisiez chauffer quelque chose à manger.
685. Vous découvriez que le feu était un compagnon.

686. Vous constatiez que quelqu'un qui était blotti contre vous était chaud.
687. Vous étiez content (e) de quitter un endroit froid.
688. Vous rendiez un endroit désert agréable.
689. Vous découvriez que quelqu'un vous attendait dans un endroit sombre et vous en étiez heureux (se).
690. Vous gériez bien le temps.
691. Vous laissiez une mauvaise période derrière vous.
692. Vous étiez sur le point d'avoir du bon temps.
693. Vous vous disiez que les choses n'avaient pas été si mauvaises que ça.
694. Vous trouviez votre temps bien utilisé.
695. Vous utilisiez du temps hier.
696. Vous avez passé un bon moment aujourd'hui.

LISTE 8

IMAGINATION

Une des parties essentielles du processus de la pensée est l'imagination. Celle-ci est en fait une forme de raisonnement. Elle fournit des solutions futures fondées sur l'intuition et le calcul. Une imagination faible empêchera l'individu de trouver des solutions optimales. L'imagination est une bonne chose, non une mauvaise. En rêvassant, par exemple, l'individu peut transformer une existence peu agréable en quelque chose de supportable. Ce n'est qu'avec l'imagination qu'on peut postuler les buts futurs qu'on désire atteindre.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous prévoyiez comment quelque chose devrait être et l'arrangiez en conséquence.
2. Vous imaginiez quelque chose et le construisiez.
3. Vous imaginiez à quoi ressemblerait un endroit et vous y êtes allé.
4. Vous étiez forcé d'admettre avoir menti alors que vous aviez dit la vérité.
5. Quelqu'un dérangeait ce qui vous appartenait et vous le remettiez en ordre.
6. Vous aimiez remplir un espace de choses imaginaires.
7. Vous créiez un chef-d'œuvre.
8. Vous voyiez devenir réalité quelque chose que vous aviez imaginé.
9. Vous deviniez que quelque chose se trouvait là et le détruisiez.

10. On vous félicitait pour votre prédiction.
11. Vous prévoyiez comment employer votre temps et l'employiez comme prévu.
12. Vous ignoriez les interruptions et continuiez selon l'horaire.
13. Vous voyiez comment améliorer un espace et l'amélioriez.
14. Vous dessiniez un plan que les gens suivaient.
15. Les choses étaient plus aisées parce que vous les aviez conçues ainsi.
16. Vous tiriez profit de l'imagination.

Si vous décomposez le mot *imagination*, vous constaterez qu'il signifie tout simplement postuler des images ou assembler des perceptions pour en faire des créations conformes à votre désir. L'imagination est quelque chose que l'on fait de son plein gré. On pourrait dire que l'hallucination est quelque chose qui est imposé par les aberrations de l'individu. Tout ce que l'on doit savoir sur l'imagination est de savoir quand la personne imagine et quand elle n'imagine pas.

LISTE 9

VALENCES

Vous avez peut-être remarqué, tandis que vous perceviez des choses qui s'étaient produites dans le passé, que parfois vous vous trouviez manifestement dans votre propre corps, alors que d'autres fois vous étiez en train de vous observer. Il existe des gens qui ne se trouvent jamais à l'extérieur de leur corps lorsqu'ils se rappellent, et d'autres qui ne se trouvent jamais dedans. Chacun possède beaucoup de valences. Par valence, on entend une personnalité réelle ou une personnalité d'emprunt. La valence propre de chacun est sa personnalité réelle. Soyez assuré, cependant, qu'il est possible de se confondre avec d'autres corps et d'autres gens. Si l'on est dans sa propre valence lorsqu'on se souvient des choses, on voit ce que l'on a vu comme si on le regardait à nouveau de ses propres yeux. C'est là une situation très souhaitable. Être hors de sa propre valence et se trouver dans une valence d'emprunt est un symptôme qui indique qu'on trouve trop dangereux d'occuper son corps en pensée. Le fait d'être hors valence rend difficile de contacter des perceptions dont on tente de se souvenir. Vous constaterez, tandis que vous continuerez ces listes et les recommencerez maintes et maintes fois, qu'il vous sera de plus en plus facile de revoir les choses de vos propres yeux.

Avec les questions suivantes, et lors de tout rappel, essayez d'adopter votre propre point de vue, c'est-à-dire de percevoir la scène comme vous-même le faisiez à l'époque.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous regardiez une personne que vous n'aimiez pas, faire quelque chose que vous aimiez faire.
2. Vous voyiez une personne que vous aimiez bien, faire quelque chose que vous n'aimiez pas faire.
3. Vous regardiez une personne que vous aimiez bien, faire quelque chose que vous aimiez faire.
4. Vous voyiez une personne que vous détestiez, faire quelque chose que vous détestiez faire.
5. Vous remarquiez que quelqu'un portait quelque chose que vous portiez.
6. Vous constatiez que quelqu'un avait le même tic que vous.
7. Vous adoptiez un tic.
8. Vous constatiez que vous et un chien étiez traités de la même façon.
9. Vous vous faisiez des grimaces dans le miroir.
10. Vous décidiez d'être complètement différent (e) de quelqu'un.
11. Vous constatiez que vous étiez comme un objet.
12. Vous étiez classé (e) avec une personne indésirable.
13. Vous étiez classé (e) avec une personne désirable.
14. Vous constatiez que vous étiez habillé(e) comme beaucoup d'autres.
15. Vous constatiez qu'après tout vous étiez différent (e) de quelqu'un.
16. Vous remarquiez la différence entre vous et les autres.
17. Vous mangiez avec quelqu'un que vous aimiez bien.

18. Vous rencontriez une personne qui vous en rappelait une autre et vous remarquiez ce qui les différençait.
19. Vous marchiez au même pas que quelqu'un que vous aimiez bien.
20. Vous rouliez avec quelqu'un que vous admiriez.
21. Vous deviez adopter la même position que quelqu'un.
22. Vous jouiez avec des gens que vous aimiez bien.
23. Vous découvriez que vous faisiez quelque chose parce que quelqu'un de votre prime jeunesse le faisait.
24. Vous constatiez que vous refusiez de faire quelque chose parce que quelqu'un de votre prime jeunesse le faisait.

Remarquez que les mots *aimer bien* veulent ici dire *admirer* ou ressentir de l'affection pour, et aussi être semblable à. On pourrait définir les valences comme l'effort de ressembler à ses amis et d'être différent de ses ennemis. Malheureusement, dans la vie, on a souvent des comparaisons et des similitudes entre soi et ses ennemis et des dissemblances entre soi et ses amis. L'ajustement de ceci est souhaitable afin que l'on se sente libre de suivre n'importe quel mouvement ou action de n'importe quel être humain sans associer le mouvement ou l'action à un ami ou un ennemi.

Dans le but de clarifier les associations et dissociations concernant les personnes, les questions suivantes sont annexées à la deuxième partie de la Liste 9.

Rappelez-vous :

1. Une personne qui vous ressemble.
2. Une personne qui a des difficultés physiques semblables aux vôtres.
3. Une personne de qui vous avez hérité un tic particulier.
4. Une personne qui vous rappelle un animal que vous avez connu.
5. Une personne qui vous comparait défavorablement à des personnes antipathiques.
6. Une personne qui vous comparait favorablement à des personnes sympathiques.
7. Deux personnes que vous aviez confondues.
8. Une personne que vous avez connue il y a longtemps qui ressemble à quelqu'un avec qui vous vivez.
9. Une personne que vous connaissiez avant et qui vous rappelle une personne avec laquelle vous êtes maintenant en relation.
10. À qui ressemblez-vous le plus ? Qui l'a dit ?
11. Qui avait l'habitude d'avoir peur des sentiments ?
12. Qui n'aimait pas manger ?
13. Qui n'était pas censé arriver à quoi que ce soit ?
14. Qui fréquentait trop les gens ?
15. Qui rendait la vie impossible à tout le monde ?
16. Qui avait de mauvaises manières ?
17. Qui avez-vous connu (e) qui souffrait de la douleur qui vous ennuie ?
18. À qui voudriez-vous ressembler le plus ?

VUE, ODORAT, TOUCHER, COULEUR, TONALITÉ, MOUVEMENT EXTÉRIEUR
ÉMOTION, VOLUME SONORE, POSITION DU CORPS, SON, POIDS, MOUVEMENT PERSONNEL

19. À qui détesteriez-vous le plus ressembler ?
20. Qui prétendait que vous ne valiez rien ?
21. Qui essayait de vous maintenir dans le droit chemin ?
22. Qui vous flattait ?
23. Qui vous nourrissait ?

Ce serait une bonne idée de revenir sur la deuxième moitié de la Liste 9 et de vous rappeler d'incidents spécifiques avec toutes les perceptions possibles qui illustrent les réponses à ces questions.

LISTE 10

INTERRUPTIONS

Parler avec lenteur ou incertitude, être sujet au trac, raisonner ou penser lentement, hésiter à prendre des décisions, tout cela provient principalement de l'interruption d'actions physiques durant votre prime jeunesse.

Comme l'enfant risque de se mettre en danger, on interrompt continuellement ses actions physiques. Il tend la main vers quelque chose et on l'en détourne, non au moyen de simples mots, mais en l'écartant de l'objet ou en écartant l'objet de lui. On l'empêche de pénétrer dans des endroits où il désire aller. On lui donne une chose alors qu'il en veut une autre. Son autodétermination est continuellement entravée lorsqu'il tente d'explorer, d'obtenir ou d'écarter matière, énergie, espace ou temps. À partir de ces interruptions précoces, l'enfant accumule toute une chaîne d'interruptions, faites non seulement de mots, mais aussi de barrières et d'obstacles physiques. S'il n'a pas été trop souvent interrompu durant son enfance, il pourra plus tard évaluer les interruptions de façon analytique. Par contre, si, durant son enfance, on l'a interrompu en le manipulant et en le contredisant sans cesse, son pouvoir de choix est atrophié, sans parler de sa faculté de s'exprimer et de penser.

Se rappeler d'incidents particuliers, comme il est demandé dans cette liste, permet de ramener à la surface ces chaînes d'interruptions et de les désintensifier.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Un objet vous résistait et vous en veniez à bout.
2. Vous ne pouviez pas bouger puis réussissiez à vous dégager.
3. Quelqu'un vous prenait quelque chose des mains pour le terminer.
4. Votre action physique était interrompue.
5. Une machine ne démarrait pas.
6. Quelqu'un vous sautait dessus à l'improviste.
7. On vous racontait une histoire de fantômes.
8. Vous deviez abandonner une carrière.
9. Quelqu'un vous touchait la bouche.
10. Vous essayiez de lever la main et en étiez empêché (e).
11. Vous constatiez que la route était barrée.
12. Vous n'arriviez pas à mettre quelque chose dans quelque chose.
13. Vous étiez arrêté (e) par un ami.
14. Votre père vous montrait comment il fallait s'y prendre.
15. Quelqu'un vous obligeait à prendre soin de quelque chose.
16. On vous prouvait que vous en faisiez un usage incorrect.
17. On vous reprenait pour votre bien.
18. Vous connaissiez quelqu'un qui avait la manie de n'employer que le mot juste.
19. On vous aidait à finir votre phrase.
20. Vous ne pouviez pas y aller à la dernière minute.

21. Vous connaissiez quelqu'un qui rectifiait les paroles des chansons que vous chantiez.
22. On ne vous permettait pas de pleurer.
23. Un bruit tapait sur les nerfs de quelqu'un.
24. Vous n'arriviez pas à le terminer par manque de temps.
25. Vous deviez être patient (e).
26. Juste à ce moment-là, il vous était impossible de partir.
27. Vous partiez mais on vous arrêta.
28. Quelqu'un essayait de vous arrêter mais vous continuiez quand même.
29. Vous vous en serviez comme vous en aviez envie.
30. On ne vous avait pas arrêté (e).
31. Vous vous libériez et continuiez.
32. Vous hurliez quand même.
33. Vous terminiez quelque chose en dépit de quelqu'un.
34. Vous deviez arrêter d'engloutir votre nourriture.
35. Vous buviez tout ce que vous vouliez.
36. Vous n'étiez pas censé (e) vous battre.
37. Quelqu'un réfrénait une réaction musculaire.
38. Vous étiez plein d'enthousiasme mais quelqu'un le réfrénait rapidement.
39. Vous continuiez en dépit de la fatigue.
40. Vous vous défaisiez d'une habitude.
41. Vous découvriez que quelqu'un n'était pas aussi fort que vous le croyiez.
42. Vous constatiez qu'après tout, il vous était possible de l'avoir.

43. Vous découvriez que le motif véritable était égoïste.
44. Vous échappiez à une domination.
45. Vous découvriez qu'après tout ce n'était pas pour votre bien.
46. Vous vous empêchiez d'interrompre quelqu'un.
47. Vous constatiez que les autres n'étaient pas plus avisés que vous.
48. Tout le monde croyait que vous aviez tort mais découvrait que vous aviez raison.
49. Vous atteigniez le but quand même.
50. Vous constatiez qu'une personne n'était pas précieuse.
51. Vous réfréniez une envie de détruire quelque chose.
52. Vous enfreigniez la loi et vous vous tiriez d'affaire.
53. L'éclair ne vous avait pas frappé (e).
54. Vous répariez quelque chose.
55. Vous ignoriez une interruption de votre lecture.

LISTE 11

INVALIDATION

Les individus aberrés emploient deux méthodes distinctes et très aberrées pour contrôler autrui. La première consiste à forcer une personne à faire exactement ce qu'on désire en employant le mécanisme de la récrimination, et en la menaçant de lui retirer amitié et soutien si elle n'obéit pas sur-le-champ.

Autrement dit : « Tu fais exactement ce que je te dis ou je ne suis plus ton allié. » C'est de la domination pure et simple. Cette méthode comprend également la colère, les critiques ouvertes, les accusations et autres mécanismes destinés à enfoncer et soumettre l'individu en le diminuant. La seconde méthode pourrait être appelée domination par la sape. Le bourreau agit en cachette. Très souvent la victime ne soupçonne rien. Tout ce qu'elle sait, c'est qu'elle est malheureuse. C'est la méthode de domination employée par le lâche. Celui qui s'en sert sent qu'il vaut moins que sa victime et n'a pas l'honnêteté et le cran de l'admettre. Il commence alors, à la façon des termites rongant une fondation, « à rabaisser » l'autre personne au moyen de petites critiques malveillantes. Celui qui cherche à dominer attaque durement la fierté et les capacités de sa victime. Cependant, si cette dernière contre-attaque, son bourreau va jurer ses grands dieux qu'il agit uniquement de la sorte par amitié et pour l'aider, ou bien va nier totalement avoir agi ainsi. Cette dernière méthode est la plus nuisible. Celui qui l'emploie cherche à diminuer l'autre personne jusqu'au point où il pourra la contrôler totalement, et il continuera jusqu'à ce que sa victime ait sombré dans une apathie mêlée de confusion. On pourrait appeler le plus petit dénominateur commun de l'anéantissement « invalidation ». Le

boureau cherche non seulement à invalider la personne, mais aussi ses facultés et son savoir. Il prétend que les possessions de sa cible ne sont pas aussi importantes qu'elles pourraient l'être. Il déprécie les expériences qu'elle a vécues. Il invalide également son allure, sa force, ses capacités physiques et son potentiel. Il peut agir de façon si dissimulée que cela semble être dans « l'intérêt de sa cible ». Le boureau cherche à « améliorer » sa victime.

La première question de cette liste devrait évidemment être : Combien avez-vous connu de personnes qui, sous prétexte de chercher à vous aider, ont sans cesse tenté de vous anéantir en tant qu'être et de saper votre futur, vos espoirs, vos buts et votre énergie vitale ?

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Une personne beaucoup plus petite que vous était irritée par votre taille.
2. Une personne plus grande que vous vous faisait vous sentir inférieur (e).
3. Une personne ne voulait pas vous laisser terminer quelque chose.
4. Un objet était trop important pour vous.
5. Vous trouviez un espace trop grand.
6. On vous repoussait parce que vous étiez trop petit (e).
7. Vous ne faisiez pas partie de l'équipe.
8. Vous constatiez que vous étiez à la hauteur.

9. Vous découvriez que quelqu'un avait menti en disant combien vous étiez mauvais (e).
10. Vous constatiez qu'après tout vous aviez eu raison.
11. Vous constatiez que votre décision aurait été meilleure.
12. Vous résolviez un problème que personne n'avait pu résoudre.
13. Vous découvriez qu'il y avait dans le monde des personnes plus laides que vous.
14. Vous constatiez être capable d'ignorer l'opinion de quelqu'un.
15. Vous découvriez qu'un autre pensait que vous aviez vraiment fait du bon travail.
16. On admirait votre bonne mine.
17. Vous maîtrisiez une machine.
18. Vous accomplissiez un voyage difficile.
19. Vous découvriez que quelqu'un qui vous calomniait était malhonnête.
20. Vous constatiez que vous étiez plus grand (e) et plus puissant (e) qu'un animal.
21. Vous découvriez votre compétence.
22. Vous l'emportiez totalement sur quelqu'un.
23. Un ennemi demandait grâce.
24. Vous avez fait couler du sang sur quelqu'un d'autre.
25. Vous preniez la part du lion et la conserviez.
26. Vous faisiez sentir votre poids.

27. Vous étiez trop lourd (e) pour quelqu'un.
28. Vous tuiez quelque chose.
29. Vous gagniez.
30. Vous réussissiez à vous éloigner d'une personne qui vous invalidait.
31. Vous découvriez que vous aviez raison et que le vieil homme avait tort.
32. Vous découvriez que vous pouviez vous améliorer.
33. Vous vous remettiez alors qu'ils n'avaient plus d'espoir pour vous.
34. Votre endurance vous surprenait.
35. Vous découvriez que vous compreniez.
36. Vous accomplissiez un travail que tout le monde croyait impossible.
37. Vous étiez fier (ère) de vous aujourd'hui.

LISTE 12

LES ÉLÉMENTS

L'ennemi principal de l'Homme dans son milieu, est le temps. Maisons, poêles, vêtements et même nourriture, dans la mesure où celle-ci fournit au corps chaleur et mouvement, constituent tous des moyens de défense contre la tempête, le froid, la chaleur et la nuit.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Vous veniez à bout d'une tempête.
2. Vous aimiez le tonnerre.
3. Vous vous amusiez dans la neige.
4. Vous profitez du soleil.
5. Tout le monde disait qu'il faisait trop chaud, mais vous aimiez cela.
6. Vous veniez à bout d'une étendue d'eau.
7. La pluie était reposante.
8. Vous étiez content (e) que le temps soit couvert.
9. Le vent vous stimulait.
10. La nuit était douce.
11. Vous étiez content (e) de voir le soleil.
12. Le temps était favorable.
13. Vous veniez à bout d'une vague.
14. L'air était vivifiant.
15. Vous étiez content (e) de la saison.
16. Vous vous réchauffiez après avoir eu trop froid.
17. L'aube vous stimulait.
18. Vous aviez le sentiment de posséder les étoiles.

VUE, ODORAT, TOUCHER, COULEUR, TONALITÉ, MOUVEMENT EXTÉRIEUR
ÉMOTION, VOLUME SONORE, POSITION DU CORPS, SON, POIDS, MOUVEMENT PERSONNEL

- | | |
|--|---|
| 19. Un grêlon vous passionnait. | 26. Vous y surviviez. |
| 20. Vous découvriez des flocons de neige. | 27. Vous constatiez que vous aimiez votre climat. |
| 21. La rosée étincelait. | 28. Vous étiez content (e) de voir le printemps. |
| 22. Il y avait une légère brume. | 29. Vous aviez le sentiment de pouvoir maîtriser tous les vents du monde. |
| 23. Vous veniez à bout de la violence d'une tempête. | 30. Vous admiriez une tempête. |
| 24. Il faisait un temps de chien dehors et vous étiez calfeutré (e) dans votre maison. | 31. Vous aimiez l'éclair. |
| 25. Il faisait bon sentir le vent. | |

Revenez à la Liste 1 et recommencez chaque liste. Faites cela de nombreuses fois.

LISTES SPÉCIALES

Si le rappel d'une certaine chose vous mis mal à l'aise

Il se peut qu'en vous rappelant certains incidents de votre vie, vous vous sentiez mal à l'aise. Il existe plusieurs façons de surmonter ce problème. Si une douleur physique réelle fait partie de la situation dont vous vous souvenez, n'essayez pas de vous y plonger, mais concentrez-vous sur les incidents ultérieurs qui vous ramènent progressivement au temps présent. Ces questions vous aideront à le faire.

1. Rappelez-vous un incident ultérieur de même nature.
2. Rappelez-vous ce que vous étiez en train de faire il y a un an à la même époque.
3. Rappelez-vous un moment où vous vous amusiez énormément.
4. Rappelez-vous ce que vous étiez en train de faire il y a un mois à la même heure.
5. Rappelez-vous ce que vous étiez en train de faire hier.
6. Rappelez-vous quelque chose d'agréable qui s'est produit aujourd'hui.

Rappelez-vous toutes ces choses consécutivement une fois de plus.

Si l'incident ne comprenait pas de douleur physique mais de la tristesse, rappelez-vous les choses suivantes :

1. La fois après cela, où vous avez fait l'acquisition de quelque chose que vous aimiez.
2. Rappelez-vous quelque chose que vous possédez actuellement et que vous aimez beaucoup.
3. Rappelez-vous quelque chose que vous avez longtemps désiré et finalement obtenu.
4. Rappelez-vous un moment où quelqu'un était très gentil avec vous.
5. Rappelez-vous la dernière fois où vous avez reçu de l'argent.
6. Rappelez-vous quand vous dîniez hier soir.
7. Rappelez-vous un moment où vous avez mangé aujourd'hui.

Rappelez-vous à nouveau ces incidents avec tous les perceptifs disponibles.

Si vous contactez régulièrement des incidents contenant de la douleur physique et du chagrin durant les séances de *Self-analyse* et si vous n'arrivez pas à y remédier, appelez l'auditeur de *Dianétique* le plus proche de votre domicile et prenez un rendez-vous avec lui. Il pourra vous amener à un point où la liste en question vous sera bénéfique.

Si vous vous êtes simplement senti mal à l'aise, sans que le chagrin ou la douleur physique vous gêne outre mesure, et que vous désirez uniquement en éviter le souvenir, servez-vous de la liste suivante :

1. Rappelez-vous à nouveau l'incident dans son intégralité, du début à la fin.
 2. Rappelez-vous l'incident une fois encore.
 3. Rappelez-vous un incident antérieur similaire à celui-ci.
 4. Rappelez-vous un incident similaire encore plus ancien.
 5. Rappelez-vous l'incident similaire le plus ancien possible.
 6. Rappelez-vous tous ces incidents, l'un après l'autre, dans leur intégralité.
 7. Rappelez-vous à nouveau tous ces incidents, l'un après l'autre, depuis le plus ancien jusqu'au plus récent.
 8. Rappelez-vous à nouveau tous ces incidents.
 9. Traversez la chaîne d'incidents similaires et trouvez-en d'autres plus récents, jusqu'à ce que vous soyez revenu dans le temps présent.
 10. Rappelez-vous un incident agréable qui s'est produit durant ces derniers jours. Contactez-en tous les perceptiques possibles.
 11. Rappelez-vous ce que vous étiez en train de faire il y a une heure.
-

Cela permet généralement de stabiliser l'une ou l'autre des conditions ci-dessus.

1. Rappelez-vous un moment qui vous semble très réel.
2. Rappelez-vous un moment où vous éprouviez une affinité réelle pour quelqu'un.
3. Rappelez-vous un moment où quelqu'un était en bonne communication avec vous.
4. Rappelez-vous un moment où vous ressentiez une profonde affinité pour quelqu'un.
5. Rappelez-vous un moment où vous saviez que vous étiez vraiment en train de communiquer avec quelqu'un.
6. Rappelez-vous un moment où plusieurs personnes étaient entièrement d'accord avec vous.
7. Rappelez-vous un moment où vous étiez d'accord avec quelqu'un.
8. Rappelez-vous un moment durant ces deux derniers jours où vous vous sentiez affectueux (se).
9. Rappelez-vous un moment pendant ces deux derniers jours où quelqu'un ressentait de l'affection pour vous.
10. Rappelez-vous un moment pendant ces deux derniers jours où vous étiez en bonne communication avec quelqu'un.
11. Rappelez-vous un moment durant ces deux derniers jours qui vous semble vraiment réel.
12. Rappelez-vous un moment durant ces deux derniers jours où vous étiez en bonne communication avec les gens.

Rappelez-vous plusieurs incidents de chaque type.

Liste de fin de séance

Chaque fois que vous vous accordez une séance d'audition, vous devriez terminer par la routine suivante :

1. Faites une rapide récapitulation de la séance avec vous-même.
2. Refaites à nouveau une récapitulation de ce que vous avez fait, en portant une attention particulière à la façon dont vous étiez assis (e).
3. Revoyez la séance en prêtant uniquement attention à ce que vous avez fait avec vos mains et aux bruits extérieurs que vous avez entendus pendant la séance.
4. Fixez votre attention sur un objet agréable proche de vous.
5. Répétez ceci jusqu'à ce que vous vous sentiez revigoré dans votre environnement immédiat.

L'HISTOIRE DE LA DIANÉTIQUE

L. Ron Hubbard, l'initiateur et le fondateur de la Dianétique, est un produit de l'âge atomique. Au début des années 1930, à l'université George Washington, l'une des premières classes des « phénomènes atomiques et moléculaires » (appelée maintenant physique nucléaire) était inaugurée.

Hubbard, en tant que membre de cette classe est devenu ainsi l'un des premiers étudiants de « physique nucléaire » en Amérique.

Le rêve de ses camarades de classe était de libérer l'énergie de l'atome avec leurs connaissances de l'énergie fondamentale. Le rêve de L. Ron Hubbard était d'utiliser ces connaissances pour découvrir les équations fondamentales de la force vitale, qui était simplement pour lui, une autre sorte d'énergie. C'était deux rêves incroyables. Le premier permettrait à l'Homme de conquérir le temps et l'espace. L'autre permettrait de conquérir l'aberration, la maladie, même la mort elle-même – car on peut concevoir la mort comme un départ de l'énergie d'un récipient endommagé : le corps.

Dans un monde empli de haine, comme cela a été le cas dans les deux dernières décennies, la libération de réserves d'énergie aussi gigantesques que celles qui pourraient être obtenues par la fission de l'atome, ne pouvait signifier rien d'autre que le chaos pour un être humain aussi prévoyant que Hubbard, à moins que le mystère de l'énergie vitale – et avec elle, la haine elle-même – ne soient aussi résolues. Les deux doivent s'élever ensemble dans le monde.

Pour Hubbard, qui a grandi dans la physique nucléaire et les mathématiques, le monde, l'Homme et la vie elle-même sem-

blaient être le meilleur laboratoire que l'on pouvait désirer. Les réponses au mystère de la vie se trouvent dans le vivant, pas dans des tubes à essai ou des livres. Il a dirigé trois expéditions, est devenu membre du Club des Explorateurs, a étudié douze cultures différentes, y compris celles d'Asie et s'est posé des questions sur les temples oubliés, les villes enfouies et les neiges éternelles. Et il a continué d'étudier en tant qu'officier naval dans le chaudron de la Seconde Guerre Mondiale. Ses études et ses recherches ont été récompensées par les réponses à ses questions.

En août 1945, les camarades de classe de Hubbard ont lancé une bombe atomique sur Hiroshima – et la violente secousse a ébranlé plus que le Japon. Car avec cette arme, un monde était en péril.

À ce moment précis, dans les carnets de Hubbard, était consigné le fruit de toutes ses années de patiente investigation. Un coup de téléphone à Washington aurait placé une autre arme dans les mains des politiques.

Toutes les nouvelles choses, dans les mains d'hommes irréflechis, sont en premier lieu, utilisées pour la destruction. La poudre à canon était utilisée pour abattre la sécurité des villes fortifiées, bien avant d'être utilisée la première fois pour aider l'Homme, notamment dans les mines. Il semblait à Hubbard que c'était ce qui était arrivé à la fission atomique. Il y avait le savoir nécessaire pour envoyer l'Homme dans les étoiles proches, une source d'énergie énorme qui aiderait la race humaine à conquérir l'univers physique. Et les politiciens ont utilisé les connaissances de la fission durement acquises pour mettre en pièces une cité endormie et détruire tous les hommes s'y trouvant.

La Dianétique, en 1945, était arrivée au niveau où elle pouvait détruire – à un point où les formules de l'énergie vitale pouvaient étouffer la santé mentale comme une bougie soufflée,

simplement comme la fission atomique pouvait raser une nation. Hubbard jugea qu'il n'avait pas été assez loin. Juste après ce point, devait se trouver la technologie supplémentaire nécessaire pour utiliser ses formules d'énergie afin de restaurer la vie déclinante des hommes, leur garantissant leur santé mentale.

La différence se trouvait dans le pouvoir de choix de Hubbard. Tout au long de sa scolarité et durant toutes les années qui ont suivi, il avait soutenu ses propres recherches avec une plume adroite. Là où il aurait pu trouver des fonds pour son travail, il les a refusés et s'est tourné à la place vers sa machine à écrire. Il a écrit, il a exploré, il a fait tout ce qu'il pouvait faire pour payer son propre chemin.

Lui-même, victime de la Seconde Guerre Mondiale, a pourtant travaillé dans un hôpital durant la dernière année du conflit, s'efforçant d'élever la Dianétique de la catégorie « poudre à canon et guerre » à un niveau de constructivité.

En 1946, il a eu l'intuition d'une utilisation constructive. En 1947, il avait trouvé comment cette énergie indisciplinée pouvait être aplanie et réarrangée dans un mental pour que la pensée soit saine et non folle. Il avait découvert comment cette énergie régissait les fonctions du corps. Et il pouvait rendre un homme meilleur qu'il ne l'avait jamais été auparavant, tant physiquement que mentalement. Pourtant, il ne s'est pas lancé dans la publication de la Dianétique.

Il était sorti de la guerre en tant qu'ancien combattant handicapé, sans argent ni emploi, le cours de sa vie brisé comme celui de millions d'autres. Son problème était le problème classique du pain quotidien. Il voulait désespérément poursuivre ses recherches jusqu'à ce qu'il ait une science constructive, et non une autre menace pour l'existence de l'Homme. Mais malgré tous ses besoins, il ne voulait pas commercialiser ses découvertes. Il comptait chacun de ses sous. Bien qu'il ait eu beaucoup de dou-

leurs pour écrire du fait de ses blessures aux yeux et au dos, il a écrit suffisamment de romans pour soutenir son travail. Un autre physicien nucléaire, rédacteur d'un magazine de science-fiction, donna son feu vert à l'exemplaire de Hubbard et lui donna ainsi de maigres fonds pour poursuivre l'élaboration de la Dianétique, un palliatif qui permettrait un jour à des hommes irréflechis d'appeler Hubbard un « écrivain de science-fiction ».

Hubbard a travaillé dur pour acquérir les connaissances qui allaient devenir « l'audition dianétique ». Il persuada d'autres vétérans de servir de sujets d'investigation.

En 1947, surmené et dans la pauvreté, il découvre qu'il a l'intuition d'un procédé réalisable. En 1948, il avait la forme complète de la Dianétique et écrivait un traité scientifique à ce sujet pour les sociétés médicales et psychiatriques, qui était offert sans restriction. Et il avait des exemples à l'appui de ses affirmations. Il avait résolu l'aberration mentale et la maladie psychosomatique ainsi que les causes fondamentales du comportement humain.

Son travail, généré avec un tel sacrifice acharné, a été ignoré.

En 1949, Hubbard s'était fait appliquer ces procédés au point de pouvoir à nouveau voir et s'asseoir devant une machine à écrire. Il s'est amélioré physiquement jusqu'à ce qu'il passe un examen physique de combat complet et perde sa retraite de la marine.

Il n'avait d'autre recours que ses publications habituelles. Son ami, l'éditeur-physicien nucléaire, le persuada de procéder à une publication populaire de son travail.

Ils ont jugé qu'il y avait deux façons de présenter une découverte – aux revues scientifiques et au public lui-même. Il a été contraint de choisir cette dernière option.

L'une des plus grandes maisons d'édition de manuels psychiatriques a proposé de publier un texte populaire si Hubbard pouvait le vulgariser suffisamment. Son rêve d'un livre écrit calmement en trois ans scintillait. L'éditeur exigea un manuscrit immédiat ou rien du tout. Hubbard jeta l'éponge. L'éditeur a obtenu le manuscrit – 180 000 mots écrits en trois semaines.

Le livre est sorti en mai 1950. Il a instantanément grimpé au sommet de la liste des meilleures ventes du pays.

Les problèmes de Hubbard venaient juste de commencer. Le monde avait ouvert une autoroute jusqu'à sa porte. Les gens qui avaient été des « cas désespérés » pour la médecine et la psychiatrie ont commencé à aller mieux.

Des unités de service, appelées Fondations, étaient organisées dans les grandes villes. Hubbard a essayé de trouver un management adéquat pour s'occuper de la tâche de former des gens et de les traiter mais aucun management n'aurait pu résister à une telle cohue.

Une psychiatrie mobilisée à la hâte s'est précipitée dans tous les magazines disponibles pour publier des articles alarmants sur la Dianétique.

Hubbard, surmené, essayait de les laisser délirer et continuait à améliorer la Dianétique. Finalement, exaspéré par les attaques, il a fait valider la Dianétique en profondeur. Aucune psychothérapie n'avait jamais été appelée à se valider et n'a d'ailleurs jamais été validée. Mais la Dianétique l'a été. Ses affirmations de base sur l'augmentation de l'intelligence et de l'efficacité ont été prouvées avec une rigueur telle que même Menninger s'était soudainement tu et a refusé en toute hâte que la psychiatrie soit testée en même temps que la Dianétique.

Cependant, à cette époque, les Fondations ressemblaient davantage à des coins pour bonnes affaires d'occasion, après une

vente au rabais qu'à des institutions scientifiques ; et Hubbard a entrepris de les regrouper en une unité centrale de services à Wichita, au Kansas.

Le noyau solide et réel de la Dianétique commençait à se manifester, malgré le sensationnalisme injecté dans le premier livre, malgré une presse cynique et aisément soudoyée. Hubbard a fait progresser ses techniques à un point tel que leur praticabilité réussissait dans des mains moins compétentes et une période de croissance régulière débuta.

Occasionnellement, il s'est promis de faire une expédition dans les coins les plus reculés du monde, dans la toundra de l'Alaska ou dans les Montagnes de la Lune et à chaque fois, il a renoncé.

Son domaine d'exploration est la frontière de l'Homme. Il a déjà tracé un chemin suffisamment large pour arrêter un jour la guerre et changer complètement notre ordre social.

– Les Éditeurs, 1951

À PROPOS DE L'AUTEUR

Lafayette Ronald Hubbard est né le 13 mars 1911 à Tilden, Nebraska. Il passa son enfance dans un ranch du Montana.

Suite au déménagement de sa famille en Extrême-Orient, Hubbard eut très tôt la possibilité d'étudier les philosophies orientales. Son riche grand-père lui permit de voyager en Asie et d'élargir ses horizons. Les impressions qu'il a gagnées comme adolescent en ce temps-là, ont eu une influence durable sur lui.

Sa vie fut conduite par son infatigable esprit de recherche et sa grande soif de connaissances. Le thème central étant toujours de comprendre la nature de l'Homme, et d'analyser les particularités de son comportement, afin de pouvoir en tirer des conclusions sur la façon d'éliminer ses barrières mentales, pour lui permettre d'avoir pleinement accès à ses capacités.

À 19 ans, Hubbard revint en Amérique et étudia à l'Université de Washington où, entre autres, il participa à l'un des premiers cours de physique nucléaire. Durant sa période d'études, il gagna sa vie en tant qu'écrivain, mais sa passion fut toujours ses recherches sur l'esprit humain.

La Seconde Guerre Mondiale marqua aussi sa vie ; en 1944, il fut affecté dans la région des Philippines. Les blessures subies durant cette période n'eurent comme effet que de lui faire encore plus approfondir ses recherches, et ne l'empêchèrent pas de poursuivre ses projets. Au contraire, il utilisa son propre état pour mettre à l'épreuve les méthodes

sur lesquelles il avait travaillé, et ainsi rétablir sa propre santé physique et mentale.

En 1950, il publia le livre « *Dianétique : la Science Moderne de la Santé Mentale* », un livre sur l'anatomie du mental humain avec des directives détaillées pour le traitement d'expériences traumatisantes. Une étape-clé. Dans cet ouvrage, il présenta les résultats de près de vingt ans de recherches, et simultanément une méthode de travail applicable par tout le monde. Le livre eut un grand succès.

La Fondation de Recherche Dianétique fut créée pour pouvoir poursuivre les recherches, ce qui ouvrit la voie à la Scientologie, un développement ultérieur de la Dianétique, dédiée à l'amélioration des capacités de l'être humain. La Dianétique et la Scientologie furent alors en plein essor et partout surgirent des groupes qui travaillèrent avec ces méthodes. Au fil des ans, une organisation fut créée sur le plan mondial : l'église de Scientologie. Hubbard refusa explicitement toute coopération avec des organisations désirant utiliser la Scientologie pour manipuler les gens. Son objectif était de développer une voie possible pour tous les êtres humains, conduisant vers la libération de barrières spirituelles indésirables, et permettant à chaque individu de redevenir lui-même. Ce n'était pas de créer un homme parfait, mais de permettre à chacun d'être soi-même.

En 1966, Hubbard se retira de toute fonction officielle de l'église de Scientologie afin de se concentrer sur ses recherches. Il transféra toujours plus de responsabilités vers ses remplaçants, ce qui finalement conduisit à l'affaiblissement de son organisation.

L'absence de L. Ron Hubbard au niveau de la gestion eut des conséquences graves. Un processus graduel commença, aboutissant à des changements dans les méthodes fondamentales, une augmentation continue des prix et toujours plus de restrictions sévères pour ses membres. Depuis la fin des années 70 jusqu'au milieu des années 80, de nombreux praticiens hautement qualifiés furent exclus, renvoyés par l'église de Scientologie, ou quittant d'eux-mêmes l'organisation, en dépit du fait qu'elle fût leur foyer spirituel durant de nombreuses années.

En 1984, la « Zone Libre » fut fondée par le Capitaine Bill Robertson ; une association de scientologues, qui voulait utiliser librement les méthodes originelles de Hubbard, pour eux-mêmes et d'autres, sans le contrôle de l'église de Scientologie. Un rassemblement convivial de gens, sans hiérarchie, conçu sous forme de réseau. Au sein de ce réseau, la Ron's Org est une communauté de nombreuses personnes utilisant le chemin développé par Hubbard, afin d'amener les gens vers une plus grande liberté spirituelle et à l'autodétermination.

Durant ses dernières années, Hubbard ne fit plus d'apparition publique, la ligne de communication fut coupée. La cause et l'année de son décès ne sont pas vraiment sûres. Il est probablement décédé au début des années 80, mais officiellement l'église de Scientologie annonça sa mort en 1986.

Comme toute personne importante ayant existé, et ayant apporté le progrès et des changements dans le monde, on trouve autour de l'historique de la vie de L. Ron Hubbard de nombreux mythes et de nombreuses légendes. En ne disposant pas de données de première ou de deuxième main, on ne peut vraiment pas juger de ce qui est vrai ou faux.

Mais ce qui est certain et vraiment important, c'est que Hubbard nous a donné un énorme trésor de connaissances et une façon de les utiliser, et c'est notre objectif actuel !

Comme il l'écrit si bien :

« Le premier principe de ma philosophie est que la sagesse doit être mise à la portée de tous ceux qui désirent l'acquérir. Elle se trouve à la disposition, tant de l'homme du peuple que du monarque, et ne devrait jamais être regardée avec effroi.

Le second principe de ma philosophie tient en ceci : elle doit pouvoir être appliquée.

Le troisième principe est que, toute connaissance philosophique n'a de valeur qu'à condition d'être vraie et de fonctionner. »

Son intention était que cette connaissance soit vraiment utilisée pour le bénéfice de tous:

« POUR AUTANT QUE JE SACHE, AUCUN HOMME N'A LE MONOPOLE DE LA SAGESSE DE CET UNIVERS. ELLE APPARTIENT À CEUX QUI PEUVENT L'UTILISER POUR S'AIDER ET AIDER LES AUTRES. »

GLOSSAIRE

aberration : ce qui s'écarte de la pensée ou de la conduite rationnelle.

achromatopsie : affection empêchant de distinguer les couleurs.

affinité : le sentiment d'amour ou d'amitié pour quelqu'un ou quelque chose.

analytique : capable de résoudre, entre autres les problèmes, les situations. Le mot analytique vient du grec *analysis*, qui signifie dissoudre, défaire, décomposer, c'est-à-dire mettre quelque chose en pièces pour voir comment c'est fait. C'est un exemple de défaillance de la langue française, puisqu'aucun dictionnaire ne note le lien du mot « analytique » avec la pensée, le raisonnement, la perception, alors que c'est le sens essentiel qu'il devrait avoir.

antagonisme : au niveau de ton 2.0, l'affinité (sentiment d'amitié ou d'amour pour quelque chose ou quelqu'un) est exprimée sous forme d'antagonisme, un sentiment de contrariété et d'irritation causé par l'opposition d'autrui.

apathie : l'apathie, proche de la mort, imite la mort. Si une personne a presque complètement tort, elle s'approche de la mort. Elle dit : « À quoi bon, tout est perdu. »

appréhension : un sentiment soudain d'inquiétude ou de doute ; pressentiment.

assist : technique simple et aisée qu'on peut appliquer à n'importe qui pour l'aider à se remettre plus rapidement d'un accident, d'une maladie peu sérieuse ou d'un ennui.

auditeur : Personne formée qui administre les techniques de Dianétique.

auditer : veut dire écouter et raisonner.

audition : un procédé ou processus de communication ayant pour but final d'augmenter la capacité d'une autre personne afin qu'elle puisse gérer son mental réactif, son corps, les autres et l'environnement en général. L'audition permet de se débarrasser des barrières indésirables qui inhibent, arrêtent ou émoussent les capacités naturelles d'un individu. Elle permet également d'augmenter progressivement les capacités d'une personne, de sorte qu'elle devient plus apte et que sa survie, son bonheur et son intelligence augmentent énormément.

axiomes : lois naturelles, comme celles que l'on trouve dans les sciences physiques.

banques d'enregistrement : provient de la technologie informatique où toutes les données sont enregistrées dans une « banque ».

boil-off : état où l'on est groggy et sur le point de s'endormir.

chaîne : incidents de nature similaire, alignés dans le temps.

charge : énergie accumulée susceptible d'être recréée.

Clair : individu non aberré. Il est rationnel car il trouve les meilleures solutions possibles avec les informations qu'il possède, et à partir de son point de vue. Il obtient le maximum de plaisir pour l'organisme présent et futur, de même que pour les éléments des autres dynamiques.

clearing : série d'étapes qui mènent à l'état de Clair.

co-audition : néologisme tiré de l'anglais *cooperative auditing* et désignant une équipe de deux personnes qui s'aident mutuellement à atteindre une vie meilleure.

Dianétique : Le mot vient du grec « dia », à travers et « nous », âme. La Dianétique s'adresse au corps. Ainsi, la Dianétique est utilisée pour éliminer et effacer les maladies, les sensations indésirables, les malaises, les somatiques, les douleurs, etc. La Dianétique n'est pas de la psychiatrie. Ce n'est pas de la psychanalyse. Ce n'est pas de la psychologie. Ce n'est pas les relations personnelles. Ce n'est pas de l'hypnotisme. C'est une science du mental. La voie qui mène l'Homme aberré ou malade et aberré à redevenir un être humain capable.

Dynamiques : en *Dianétique* nous considérons la survie comme étant la poussée fondamentale et unique de la vie à travers le temps, l'espace, l'énergie et la matière. La survie se divise en huit dynamiques. On ne survit pas pour soi tout seul, ni même pour le sexe, ni même seulement pour les groupes ou pour l'espèce humaine. On survit manifestement, comme c'est le cas des autres organismes vivants, dans huit directions distinctes. On appelle ces directions les dynamiques.

Échelle des Tons : une échelle qui mesure le niveau émotionnel d'une personne, de l'apathie à l'enthousiasme, ainsi que son potentiel de survie.

émotion : on pourrait appeler l'émotion une manifestation de l'affinité sous forme d'énergie. Telle qu'elle est utilisée en Dianétique, l'émotion pourrait être appelée l'indice de l'état d'être. Dans la langue française, émotif est souvent considéré comme étant synonyme de irrationnel. Cela semble vouloir dire que si quelqu'un est émotif, il ne peut pas être rationnel. C'est une supposition arbitraire.

engramme : image mentale d'une expérience qui est le souvenir d'un moment de douleur physique et d'inconscience. Une partie de son contenu doit être, par définition, un choc ou une blessure.

enthéta : signifie du théta (pensée ou vie) perturbé ; s'applique tout particulièrement à des communications qui sont fondées sur des mensonges et des confusions, qui sont calomnieuses, destructrices et qui visent à submerger ou à opprimer une personne ou un groupe.

entité : chose considérée comme une individualité.

Éthique : éthique consiste en fait, comme nous pouvons la définir maintenant en Dianétique, en une rationalité envers le plus haut niveau de survie pour l'individu, la future race, le groupe, l'humanité et les autres dynamiques prises collectivement. L'éthique est la raison. Le plus haut niveau d'éthique serait des concepts de survie à long terme avec une destruction minimale, dans toutes les dynamiques.

fiche IBM : un type de carte en papier où sont consignées des informations au moyen de trous perforés, et qui peut être lue par un ordinateur.

Fil Direct (straightwire) : l'action de tendre une ligne entre le temps présent et quelque incident du passé, directement et sans aucun détour.

Fil Direct répétitif : fil direct sur un incident, répété de nombreuses fois, jusqu'à ce que l'incident soit désintensifié.

hostilité cachée : Ici, la haine de l'individu a été censurée socialement et individuellement à un point tel qu'elle a été supprimée et que l'individu n'ose plus manifester sa haine en tant que telle. Il possède cependant suffisamment d'énergie pour exprimer un certain sentiment à ce sujet, et la haine qu'il ressent est donc exprimée de manière cachée. Il peut avoir recours à toutes sortes de subterfuges. La personne peut prétendre aimer les autres et avoir pour principal intérêt le bien d'autrui, mais au même moment, elle s'emploie, inconsciemment ou non, à blesser ou à détruire la vie et la réputation des gens, ainsi qu'à détruire des biens.

implanter : moyen douloureux et violent d'imposer à un être un but artificiel ou des concepts erronés, dans l'intention criminelle de le contrôler et de le détruire.

incident : une expérience, simple ou complexe, liée par le même sujet, le même lieu, la même perception ou les mêmes personnes, qui se déroule dans un période de temps courte et définie telle que des minutes, des heures ou des jours : également, image mentale de telles expériences.

lock : un moment analytique au cours duquel les perceptives de l'engramme sont approchés, ce qui a pour effet de restimuler l'engramme ou de le mettre en action, les perceptions du moment présent étant interprétées à tort par le mental réactif comme signifiant que la même condition qui a produit une douleur physique une fois auparavant est maintenant de nouveau en jeu. Les locks contiennent principalement des perceptions, aucune douleur physique et très peu de mésémotion.

maladies psychosomatiques : maladies qui ont une cause mentale mais qui sont néanmoins organiques.

mental : Le mental est un système de communication et de contrôle entre le thétan et son environnement. Le but du mental est de poser et de résoudre les problèmes liés à la survie et de diriger l'effort de l'organisme en fonction de ces solutions.

mésémotion : toute émotion déplaisante telle que : antagonisme, colère, peur, chagrin, apathie ou sentiment morbide.

névrosé : une personne qui a une obsession ou une compulsion qui domine son autodétermination à un niveau tel qu'elle constitue un handicap social.

perceptives : (néologisme) tous les messages sensoriels, tels que la vue, le son, l'odeur, etc.

postulat : une vérité auto-crée. Il place quelque chose, il l'établit.

préclair : toute personne qui a commencé l'audition dianétique.

problème : intention qui s'oppose à une autre ; deux points de vue, ou plus, concernant un même sujet, qui s'opposent ou sont en conflit.

restimulation : réactivation d'un souvenir du passé, due à des circonstances présentes similaires à des circonstances du passé.

secondaire : une image mentale d'un moment de perte ou de menace de perte grave et choquante qui contient des émotions négatives telles que la colère, la peur, le chagrin, l'apathie ou un « sentiment de mort ». Il s'agit d'un enregistrement d'image mentale d'un moment de stress mental sévère. Elle peut contenir de l'inconscience.

somatique : sensation du corps, de maladie, de douleur ou d'inconfort. *Soma* désigne le corps. Par conséquent psychosomatique ou douleurs provenant du mental.

Technicien de la Dianétique de groupe : auditeur qui administre des techniques, habituellement codifiées, à des groupes d'enfants ou d'adultes.

temps présent : le temps qui est maintenant et qui devient le passé presque aussi rapidement qu'il est observé. Il s'agit d'un terme librement appliqué à l'environnement existant dans le présent. Quand nous disons que quelqu'un devrait être dans le temps présent, nous voulons dire qu'il devrait être en communication avec son environnement.

Théta : En grec, la pensée, la vie ou l'esprit. Théta est la pensée, la force vitale, l'élan vital, l'esprit, l'âme, ou toute autre des nombreuses définitions qu'il a reçues depuis des milliers d'années.

ton : l'état émotionnel d'un engramme ou l'état général d'un individu.

univers physique : l'univers de la matière, de l'énergie, de l'espace et du temps. C'est l'univers des planètes, leurs rochers, leurs rivières et leurs océans, l'univers des étoiles et des galaxies, l'univers des soleils ardents et du temps.

valence : par « valence » nous entendons personnalité réelle ou empruntée. Par sa propre valence, nous entendons la personnalité propre de la personne.

vespéral : du soir, du couchant.

