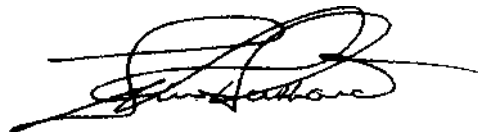


SELF ANALYSE

par L. Ron Hubbard

"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 read "L. Ron Hubbard". The signature is stylized with large, overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

SELF ANALYSE

Un ouvrage simple d'auto-assistance composé de tests et de techniques basés sur les découvertes de *La Dianétique*

par L. RON HUBBARD (1951)

(Edition française 1989)

Aux centaines de milliers de gens
qui ont ardemment¹ soutenu
La Dianétique², brandi la bannière³
de la santé d'esprit devant les citadelles
croulantes de la superstition, et réussi
à rallier à leur étendard⁴
les espoirs de l'homme.

¹ **Ardemment** : plein d'ardeur (grande chaleur de sentiment), enthousiaste.

² **Dianétique** : technique de rétablissement spirituel. Le mot vient du grec "dia", à travers et "nous", âme. C'est une approche analytique très exacte du mental.

³ **Bannière** : petit drapeau ou banderole utilisé comme étendard d'une unité militaire.

⁴ **Étendard** : drapeau distinctif.

TABLE DES MATIÈRES

Remarque importante.	6.
Introduction.	8
I. Vers la connaissance de nous-mêmes.	12
II. Les lois de la survie et de l'abondance.	14
III. La mort de la conscience.	17
IV. La quête de l'immortalité.	21
V. Comment élever notre niveau de conscience.	27
VI. Comment améliorer notre tonus et notre attitude face à la vie.	31
VII. Le tableau Hubbard d'évaluation humaine.	37
VIII. Les tests de l'échelle des tons ⁵ .	53
IX. Comment se servir du disque.	56
X. Section de l'audition ⁶ .	58
Liste 1 : Les incidents généraux.	66
Liste 2 : Orientation dans le temps.	69
Liste 3 : Orientation sensorielle.	72
Le sens du temps.	72
La vue.	73
Les grandeurs relatives.	75
Le son.	77
L'odorat.	80
Le toucher.	84
L'émotion personnelle.	87
La sensation organique.	99
Le mouvement personnel.	101
Le mouvement extérieur.	103

⁵ **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.

⁶ **Audition** : la procédure qui consiste à laisser un individu regarder sa propre existence et à améliorer son aptitude à confronter ce qu'il est et où il est.(confronter : faire face à, considérer sans détour [néologisme, mot formé de l'anglais]).

	La position du corps.	106
Liste 4 :	Le piège du langage.	107
Liste 5 :	Assists pour améliorer la mémoire.	112
Liste 6 :	Le phénomène de l'oubli.	115
Liste 7 :	Les facteurs de survie.	119
Liste 8 :	L'imagination.	145
Liste 9 :	Les valences.	147
Liste 10 :	Les interruptions.	150
Liste 11 :	L'invalidation.	153
Liste 12 :	Les éléments.	156
	Listes spéciales.	158
	À propos de l'auteur.	162
	Glossaire.	165
	Bibliographie.	179
	La Dianétique appliquée	180

REMARQUE IMPORTANTE

L'une des plus grandes barrières à l'étude d'un nouveau sujet est sa nomenclature, ensemble des termes utilisés pour décrire les sujets dont il traite. Tout sujet, pour pouvoir être compris et transmis, doit avoir des étiquettes précises portant un sens rigoureux.

Si je devais décrire les parties du corps au moyen de termes comme "truc" et "machin", nous serions tous perdus. Aussi la désignation exacte d'une chose est-elle capitale dans quelque domaine que ce soit.

Je vais vous fournir une donnée importante :

La seule et unique raison pour laquelle une personne abandonne l'étude d'un sujet, cesse de comprendre ou se révèle incapable d'apprendre est qu'elle est allée au-delà d'un mot dont elle ne comprenait pas le sens.

C'est après avoir lu un mot dont on ne connaît pas le sens que la perplexité ou l'incompréhension s'installent. Vous est-il déjà arrivé de parvenir au bas d'une page et de vous rendre compte que vous ne vous souveniez plus de ce que vous veniez de lire ? Eh bien, quelque part dans cette page, il y a un mot dont vous ne connaissiez pas le sens.

Exemple : "On découvrit qu'à la brune, les enfants se calmaient mais que, pendant la journée, ils étaient extrêmement vivants." Vous voyez ? La phrase vous semble incompréhensible. C'est parce qu'elle contient un mot dont vous ne connaissez pas la définition, le mot brune, qui signifie tombée du jour.

Si vous n'arrivez pas à comprendre un passage de ce livre, c'est parce que vous êtes allé au-delà d'un mot dont le sens vous échappait. N'allez pas plus loin. Revenez en arrière, avant le passage où vous avez commencé à éprouver des difficultés. Trouvez le mot que vous ne comprenez pas et clarifiez-le à l'aide d'un dictionnaire.

L. Ron Hubbard

N'écoutez pas celui qui vous dira que ce système ne marche pas. Il ne se sentirait pas en sécurité si les gens autour de lui devenaient trop forts. L'homme avisé se livre à des essais avant d'émettre une opinion. Celui qui dénigre ne fait que se mettre au diapason d'une époque cynique et apathique. Vous avez le droit de vous forger votre propre opinion. C'est en mettant ce système à l'épreuve que vous en constaterez ou non l'efficacité. Toutes les autorités de la chrétienté ne peuvent modifier une loi naturelle.

LES NOTES EN BAS DE PAGE ET LE GLOSSAIRE

Nous avons inclus un glossaire et des notes en bas de page, pour prévenir autant que possible les effets des mots mal compris.

Les mots difficiles, peu courants ou techniques sont définis dans des notes en bas de page la première fois qu'ils apparaissent dans le texte.

Les mots définis en bas de page ont été rassemblés dans le glossaire à la fin du livre.

Les définitions des mots techniques de la *Dianétique* ont été formulées par l'auteur au cours de ses recherches.

MOTS NOUVEAUX

Durant les recherches qui ont abouti à la Dianétique, l'auteur a rencontré de nombreux phénomènes nouveaux, qui l'ont conduit à mettre au point la première science du mental et de la vie utilisable. De nouveaux mots ont été créés pour expliquer ces nouveaux phénomènes et pour éviter la confusion entre la *Dianétique* et les anciennes écoles du mental. Ces mots nouveaux ouvrent à l'humanité une voie totalement nouvelle vers l'amélioration de soi. Alors apprenez-les. L'effort en vaut la peine.

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 là la tâche de l'auditeur⁷ de *Dianétique* et du technicien de la *Dianétique* de groupe.⁸

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

Êtes-vous efficace ? Quel est votre potentiel ? Jusqu'à quel point pouvez-vous vous améliorer ? Eh bien, vos intentions envers vous-même et votre semblable 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'oeil au titre de cet ouvrage et supposer que *Self-analyse* ne fait qu'améliorer la mémoire. C'est comme si l'on disait que les trains ne sont capables que 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'index⁹ d'un système de fiches IBM¹⁰ 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 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.

⁷ **Auditeur** : Individu qui administre les techniques de *Dianétique*. Auditer veut dire écouter et raisonner.

⁸ **Technicien de la *Dianétique* de groupe** : auditeur qui administre des techniques, habituellement codifiées, à des groupes d'enfants ou d'adultes.

⁹ **Index** : une liste alphabétique des références contenues dans un sujet donné, tel un fichier ou des archives, qui donne également les clés, ou renvois écrits pour identifier, localiser, chercher ou retrouver les données qui y sont contenues.

¹⁰ **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.

Le temps de réaction d'un athlète, par exemple, est un indice¹¹ 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 dans le vide après qu'il soit passé entre ? 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 Berlioz ? 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 qu'il devrait en être. Une vivacité générale bien plus grande, moins d'accidents. 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 psychosomatiques¹² (sinusite¹³, allergies, certains troubles cardiaques, maux et douleurs bizarres, mauvaise vue, arthrite¹⁴, etc.), *Self-analyse* peut sensiblement aider à guérir jusqu'à soixante-dix pour cent d'entre elles.

Et puis, vous vous inquiétez de savoir si vous paraissez jeune ou vieux. Là aussi, *Self-analyse* peut produire un changement manifeste.

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 ton¹⁵ 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 Russell¹⁶, héros de mon enfance, décrivit une fois ainsi : "Elle rendrait un lièvre capable de cracher à la figure du loup". Bon, peut-être *Self-analyse* n'a-t-elle pas toujours cet effet ; mais cela se produit assez souvent. Celui qui pratique *Self-analyse* traverse souvent une telle période, ce qui ne manquera d'alarmer 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...

¹¹ **Indice** : indication ou signe de quelque chose.

¹² **Maladies psychosomatiques** : maladies qui ont une cause mentale mais qui sont néanmoins organiques.

¹³ **Sinusite** : inflammation d'un sinus ou des sinus. Un sinus est une des cavités creuses du crâne reliée aux cavités nasales.

¹⁴ **Arthrite** : un état qui cause de l'inflammation, de la douleur et de la raideur dans les articulations.

¹⁵ **Ton** : potentiel de survie.

¹⁶ **Russell, Charles M.** : 1864-1926. Artiste, écrivain et cow-boy réputé pour ses peintures et ses récits sur la vie de cow-boy.

Voici la morale à en tirer et l'avertissement que je vous donne : Ne voyez pas trop grand. 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 ([page 225](#)) et répondez plusieurs fois aux questions. Vous devriez rapidement vous sentir mieux.

Ce que je veux dire, c'est qu'une aventure est terne sans quelques péripéties. Et celles-ci ne manqueront pas ; il y en aura trop parfois.

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

Tout dépend de vous. Ces procédés sont si puissants qu'ils peuvent parfois provoquer une belle flambée¹⁷. Si vous êtes mentalement équilibré, il n'y a pas de réel danger. Mais ne vous méprenez pas sur mes paroles. Un homme pourrait devenir fou en lisant ce livre. Si vous voyez quelqu'un qui n'est pas aussi équilibré qu'il le croit pratiquer *Self-analyse*, incitez-le gentiment à arrêter. Celui qui n'a pas l'estomac bien accroché n'est pas autorisé à manger de la viande crue. Envoyez-le chez un auditeur professionnel. Et s'il se met à dérailler complètement, un auditeur professionnel pourra toujours y remédier. Allez simplement en chercher un.

Self-analyse peut troubler une personne mentalement fragile.

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 [page 55](#). 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

¹⁷ **Flambée** : une soudaine explosion, par exemple, une flambée de colère.

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-là de votre existence. De toute façon, vous devrez travailler chaque section de nombreuses fois.

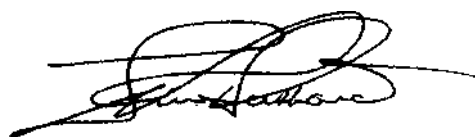
Un disque imprimé des deux côtés vous aidera. Vous le trouverez à la fin de ce livre. Le mode d'emploi en est donné plus loin dans cet ouvrage.

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 échouez sur quelque rivage perdu pour être dévoré par des cannibales ou des engrammes¹⁸. La dernière section vous aidera à vous tirer d'affaire. Vous, ou ce qu'il en reste.

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 read 'L. Ron Hubbard', with a long horizontal flourish extending to the right.

¹⁸ **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.

VERS LA CONNAISSANCE DE NOUS-MÊMES

Vous comptez-vous parmi vos amis ?

L'ami que vous négligez le plus, c'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 fleurissent les aberrations¹⁹, 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 le mal que l'on dit de vous. Il est temps de vous battre pour le meilleur ami que vous possédiez : vous-même.

Pour bâtir cette amitié, il vous faut tout d'abord connaître ce que vous êtes et ce que vous pourriez être. 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 apportant une nouvelle connaissance à l'homme, a du même coup 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. Par contre, il vous faut savoir quel est le but manifeste de la vie en général et, en particulier, quels sont vos propres buts.

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. A notre 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 coolies²⁰, rois, chats et porteurs de charbon. Plus important encore, vous pourriez aisément prédire ce qu'ils feraient dans n'importe quelle circonstance, et vous

¹⁹ **Aberration** : ce qui s'écarte de la pensée ou de la conduite rationnelle.

²⁰ **Coolie** : en Extrême-Orient: main-d'oeuvre indigène (né dans le pays).

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 concentrer 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 fût 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 dynamique²¹ de l'existence est : **Surviv !**

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.

A 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. A 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. La philosophie, elle, prend les faits les plus fondamentaux puis s'en sert pour en expliquer tous les autres.

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

C'est comme si, à une époque très, très lointaine, l'Être suprême eût ordonné à toute vie : "Surviv !" Il ne dit pas comment, ni combien de temps. Tout ce qu'il dit, ce fut : "Surviv !" Le contraire de survivre est succomber²². C'est là la sanction qui frappe celui qui ne s'engage pas dans des actions de survie.

Mais que dire de choses telles que les mœurs²³, les idéaux, l'amour ? Ne sont-elles pas supérieures à "la simple survie" ? Non. Malheureusement, ou plutôt heureusement.

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 marge²⁴ 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 pallier²⁵ à la détérioration du matériau, à la surcharge, à la révolte soudaine et imprévue des éléments et à tout accident susceptible²⁶ de se produire.

²¹ **Dynamique** : relatif à l'énergie ou à la force physique en mouvement.

²² **Succomber** : le point marqué par ce qu'on peut appeler la mort de la conscience de l'individu.

²³ **Mœurs (les)** : principe ou habitudes qui concernent la bonne ou la mauvaise conduite.

²⁴ **Marge** : une quantité en surplus, et qui dépasse le minimum indispensable.

²⁵ **Pallier** : atténuer, à défaut de mieux, faute de remède véritable.

²⁶ **Susceptible** : qui peut.

Dans la vie, la seule garantie véritable de survie est l'*abondance*. Le fermier qui estime avoir besoin de douze boisseaux²⁷ 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 quelque voisin ne s'est pas montré plus prudent²⁸. Car les sauterelles vont emporter une partie du blé ; la sécheresse aussi ; ainsi que la grêle et le perceur. Et s'il a l'intention de tout utiliser pour se nourrir, que va-t-il lui rester pour ressemer ?

Non, le fermier qui sait qu'il va manger douze boisseaux de blé l'année prochaine ferait mieux d'en planter cent. Les sauterelles et les perceurs peuvent alors emporter tout ce qu'ils veulent. Le fermier récoltera quand même une moisson suffisante pour se nourrir, sauf, bien sûr, dans un état socialiste²⁹ où personne ne survit, pas très longtemps du moins !

Un individu survit ou succombe selon qu'il est capable ou non d'acquérir et de conserver les moyens de survivre. La sécurité³⁰ d'un bon emploi, par exemple, est une certaine garantie de survie, à condition que d'autres menaces pour l'existence ne se fassent pas trop pressantes. L'homme qui génère un revenu annuel important, a les moyens³¹ 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.

Bien sûr, un tel homme peut avoir un emploi si tracassant, susciter³² tant de jalousie de la part de ses semblables et être tellement harcelé qu'il perd de son potentiel de survie. Mais même une personne subversive³³ retournera sa veste si vous lui offrez suffisamment d'argent.

Prenons l'homme qui gagne deux cents francs 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 exténué³⁴. 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 se payer le docteur. Il ne peut aller

²⁷ **Boisseau** : une mesure pour les grains ou les fruits valant 13 litres environ.

²⁸ **Prudent** : qui montre de la prévoyance, évitant la précipitation.

²⁹ **État socialiste** : régi par le socialisme : une idéologie qui exige que l'état ou le gouvernement possède et contrôle tous les moyens de production et de distribution. Il n'y a pas d'entreprise privée.

³⁰ **Sécurité** : être ou se sentir en sécurité ; libre de toute peur, anxiété, danger, doute, etc., l'état ou la sensation de sécurité ou de certitude.

³¹ **Les moyens** : les choses (en particulier l'argent) nécessaires à un but.

³² **Susciter** : faire naître un sentiment, une idée.

³³ **Subversif** : qui tend ou qui cherche à bouleverser, renverser ou détruire un gouvernement établi, une institution, une croyance, etc.

³⁴ **Exténué** : qui a l'air épuisé et défait par suite de soucis, maladies, ou manque de sommeil prolongé.

en vacances. Même dans un état collectiviste³⁵, son sort serait tel, son conditionnement serait si profond qu'il ne pourrait faire grand-chose pour protéger sa propre survie.

La jeunesse jouit d'une abondance supérieure à celle du troisième âge, pour ce qui est de la survie, car elle possède l'endurance³⁶. Et ses rêves (excellents matériaux de survie, les rêves) n'ont pas encore été brisés par les échecs. Les jeunes ont, de plus, la perspective³⁷ de vivre longtemps. C'est important, car la survie comprend la longévité.

Il est impossible de parler de bonne survie si des facteurs tels qu'idéaux, honnêteté et amour du prochain en sont absents. 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 tireurs³⁸ d'élite³⁹. L'homme que l'on sait honnête se voit accorder la survie : bons emplois, bons amis. Et celui qui a des idéaux ne survivra bien qu'aussi longtemps qu'il y restera fidèle, quand bien même les suppôts du diable⁴⁰ l'enjôleraient⁴¹ pour l'en détourner. 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. Il ne survit pas longtemps une fois qu'il a abandonné ses idéaux.

Bref, cette compréhension de la survie clarifie les concepts les plus ésotériques⁴². On survit tant qu'on est fidèle à soi-même, à sa famille, à ses amis, aux lois de l'univers. On réduit sa survie lorsque l'on ne tient pas compte de cela.

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 s'étend selon une échelle graduelle.

³⁵ **Collectiviste (état)** : organisé selon les principes du collectivisme (le principe politique du contrôle économique et social centralisé, spécialement en ce qui concerne tous les moyens de production).

³⁶ **Endurance** : aptitude à résister à la fatigue, à la souffrance.

³⁷ **Perspective** : événement ou succession d'événements qui se présente comme probable ou possible.

³⁸ **Tireur** : personne qui se sert d'une arme à feu.

³⁹ **Elite** : se dit d'une personne qui se distingue par ses grandes qualités.

⁴⁰ **Suppôt du diable** : Personne très méchante.

⁴¹ **Enjôler** : influencer ou persuader (une personne) par la flatterie, des mots flatteurs, cajoleurs, etc.

⁴² **Esotérique** : au-delà de la compréhension ou de la connaissance de la plupart des gens.

LA MORT DE LA CONSCIENCE

A quel moment cesse-t-on de survivre et commence-t-on à succomber ? La ligne de démarcation⁴³ n'est pas la mort telle que nous la connaissons. Elle est marquée par ce que nous pourrions appeler la mort de la conscience⁴⁴ de l'individu.

La meilleure arme de l'homme est sa raison⁴⁵. 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'ajuster⁴⁶ 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 immuable⁴⁷. L'individu doit être privé de son droit à contrôler son milieu. On peut alors l'enrégimenter⁴⁸ et le parquer⁴⁹ en groupes. Il cesse d'être propriétaire et devient propriété. On doit lui enlever la raison et le droit de raisonner qui lui donne le droit de juger par lui-même son propre 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 brutes⁵⁰ et

⁴³ **Démarcation** : séparation ou distinction.

⁴⁴ **Conscience** : connaissance du moment présent.

⁴⁵ **Raison** : l'aptitude à penser, à former des jugements, à tirer des conclusions, etc.

⁴⁶ **Ajuster** : mettre en conformité, adapter.

⁴⁷ **Immuable** : qui ne varie pas, ne change pas.

⁴⁸ **Enrégimenter** : faire entrer quelqu'un dans un groupe ayant une discipline ferme.

⁴⁹ **Parquer** : placer, enfermer (des personnes) dans un espace étroit et délimité.

⁵⁰ **Brute** : qui représente un état primitif, peu évolué (grossier, rudimentaire).

désordonnées⁵¹ des éléments, les orages, le froid et la nuit combattent, défient et écrasent parfois la raison comme le corps.

Mais de même que l'inconscience⁵² 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 affrontant⁵³ 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'expérience⁵⁴ au prix de durs efforts et, dès le milieu de sa vie, il désire s'en servir pour poursuivre son chemin. C'est un truisme⁵⁵ que de dire que la jeunesse pense vite avec peu d'expérience et que la vieillesse pense lentement avec beaucoup. La raison d'un jeune homme peut parfois trébucher, car la jeunesse essaye 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 vitalité⁵⁶ 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 vieillesse : "Vous n'avez aucune imagination⁵⁷. 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 illusions⁵⁸. 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 symptômes⁵⁹ de la substance même dont est constituée la vie ? Et leur déclin n'est-il pas un symptôme de mort ?

⁵¹ **Désordonné** : qui agit ou se déplace aveuglément, stupidement ou sans direction ni guide sûr.

⁵² **Inconscience** : état dans lequel l'organisme n'est plus coordonné en ce qui concerne ses processus analytiques et la direction du contrôle moteur.

⁵³ **Affronter** : faire face à, ou aller fermement à la rencontre de ; avancer contre.

⁵⁴ **Expérience** : observation réelle des faits ou des événements, adresse ou qualification à faire quelque chose.

⁵⁵ **Truisme** : vérité d'évidence (banalité, évidence).

⁵⁶ **Vitalité** : vigueur physique ou mentale, énergie.

⁵⁷ **Imagination** : compréhension imaginative d'un sujet ou problème, etc., prévoyance et sagesse dans la planification.

⁵⁸ **Illusion** : toute idée, concept d'espace, d'énergie ou de temps que l'on crée soi-même.

⁵⁹ **Symptôme** : toute circonstance, événement ou condition qui accompagne quelque chose et indique son existence ou son apparition ; signe ; indication.

La connaissance⁶⁰ ne détruit pas la volonté de vivre. La souffrance et la perte de l'autodétermination⁶¹ 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'intimité⁶² 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 glandes⁶³ et de ses articulations⁶⁴ ? 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 saveur⁶⁵ ! 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 s'éteint. Percevoir le monde alentour et tirer de cette observation des conclusions exactes, c'est en fait la même chose.

⁶⁰ **Connaissance** : par connaissance nous voulons dire croyance sûre, ce qui est information connue, instruction ; éclaircissement, savoir ; habileté pratique. Par connaissance nous voulons dire des données, des éléments et tout ce à propos de quoi on peut penser ou percevoir.

⁶¹ **Autodétermination** : aptitude à se diriger soi-même.

⁶² **Intimité** : une relation personnelle, étroite, familière et habituellement affectueuse ou amoureuse.

⁶³ **Glande** : un organe qui sécrète des substances destinées à être utilisées ou éliminées par le corps.

⁶⁴ **Articulation** : ensemble des parties molles et dures par lesquelles s'unissent deux ou plusieurs os voisins.

⁶⁵ **Saveur** : qualité stimulante ou excitante ; parfum ou goût particulier.

Les lunettes, par exemple, sont un symptôme du déclin de la conscience. On a besoin d'une "prothèse" pour voir, afin que le monde nous apparaisse plus clairement. 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. Puis vient l'incapacité physique à voir, à penser et à être, que l'on appelle 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 physique⁶⁶ 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 électrons⁶⁷ et les protons⁶⁸. 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 paye, 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'animer⁶⁹ 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 monocellule⁷⁰, 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 Titan⁷¹ : l'énergie vitale contre la matière, l'énergie, l'espace et le temps.

La vie contre l'univers physique.

⁶⁶ **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.

⁶⁷ **Électron** : particule de matière avec une charge électrique négative.

⁶⁸ **Proton** : particule de matière avec une charge électrique positive.

⁶⁹ **Animer** : donner la vie à ; rendre vivant.

⁷⁰ **Monocellule** : organisme composé d'une cellule unique.

⁷¹ **Titan** : géant.

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 physique⁷² et la chimie⁷³. 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'habileté⁷⁴ pour transformer quelques composants chimiques et la lumière solaire en entité vivante ! Le biologiste⁷⁵ 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.

Donc, la vie est une énergie différente de l'énergie de l'univers physique. Ensuite nous avons les formes de vie. Les formes de vie ou organismes, tels que le corps humain, se composent de vie *plus* matière, énergie, espace et 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, c'est essayer de survivre (la pulsion fondamentale de toute vie) et 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 plaisir⁷⁶.

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.

⁷² **Physique** : l'étude scientifique des propriétés et de l'interaction de la matière et de l'énergie.

⁷³ **Chimie** : l'étude scientifique des substances, de leurs éléments et de la manière dont elle réagissent quand elles sont combinées ou en contact l'une avec l'autre.

⁷⁴ **Habileté** : qualité de celui qui est habile, qui réalise des choses avec adresse.

⁷⁵ **Biologiste** : un expert en biologie, l'Etude scientifique de la vie et de la structure des choses vivantes.

⁷⁶ **Plaisir** : en Dianétique, l'organisme qui tend vers la survie obtient du plaisir par des actions pro-survie et par la poursuite de buts favorables à la survie.

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 inévitabilité, inatteignable pour l'organisme physique (mais pas pour la vie qui l'anime) et que celui-ci essaye 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 constate-t-on que le mental⁷⁷ imagine et met en oeuvre des solutions pour éviter la douleur et trouver le plaisir. Le mental ne fait rien d'autre que percevoir, poser⁷⁸ 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 problèmes⁷⁹ 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. On pourrait considérer le mental comme étant l'être tout entier, mortel et immortel, la personnalité qui commande à l'organisme et à toutes ses composantes.

Donc, si votre mental fonctionne bien, s'il résout les problèmes qu'il est censé résoudre et s'il transpose les solutions en actions appropriées⁸⁰, la survie de l'organisme est assurée. Si le mental fonctionne mal, la survie de l'organisme est remise en question.

Par conséquent, la meilleure garantie de survie pour soi-même, sa famille, les générations futures, son groupe et la vie, est un mental en excellent état.

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.

⁷⁷ **Mental** : c'est le poste de commande ; il est construit pour résoudre et poser les problèmes relatifs à la survie et uniquement à la survie.

⁷⁸ **Poser** (une question) : examiner en questionnant, questionner, interroger.

⁷⁹ **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.

⁸⁰ **Approprié** : qui convient, propre à.

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. Donc : "Ne cherche pas à savoir pour qui sonne le glas, il sonne pour toi !"

La vie est un effort fondé sur l'interdépendance⁸¹ 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 engourdi⁸² 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 entraver⁸³ 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 là une action 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.

⁸¹ **Interdépendant** : dépendant l'un de l'autre.

⁸² **Engourdir** : priver en grande partie de mobilité et de sensibilité.

⁸³ **Entraver** : empêcher de se faire, de se développer.

La vie elle-même ne meurt pas. Seul l'organisme physique meurt. La personnalité⁸⁴ 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'oeuvre. 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 fasciste⁸⁵. 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, qui dans son ensemble tend vers la survie, ne parvient pas à admettre, ou refuse de le faire, la mort ou l'impulsion de certains organismes à désirer la mort. 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 le "coup de grâce".

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 névrosés⁸⁶ 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.

⁸⁴ **Personnalité** : l'individu, la personnalité, est limité consciente de conscience, et l'unité consciente de conscience est la personne.

⁸⁵ **Fasciste** : une personne qui croit ou qui pratique le fascisme. Un système de gouvernement caractérisé par la dictature rigide d'un parti unique, la suppression par la force de l'opposition, le contrôle du gouvernement central sur l'entreprise économique privée, le nationalisme belligérant, le racisme, le militarisme, etc..

⁸⁶ **Névrosé** : une personne qui est surtout nuisible à elle-même du fait de ses aberrations, mais pas jusqu'au point de se suicider.

Mais cessons d'insister sur le côté dramatique et d'omettre ce qui est important, comme le font les journaux. On ne remarque l'action dirigée vers la mort, la tendance à la mort, que lorsqu'elles prennent des proportions très dramatiques. Pourtant, c'est sous leurs formes les plus bénignes qu'elles se révèlent les plus dangereuses.

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 mesquines⁸⁷ 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 opprimé⁸⁸ 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 critère⁸⁹. 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.

Donc, si l'on désire une société sans danger, si l'on veut la débarrasser de ses éléments de mort, on doit avoir les moyens, soit de détruire les gens qui lui apportent la mort, les Hitler, les fous, les criminels, soit de les sauver et de leur rendre leur 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 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.

⁸⁷ **Mesquin** (e): qui manque de grandeur, de noblesse.

⁸⁸ **Oppresser** : écraser, peser sur, amoindrir, refuser de laisser atteindre, rendre incertain à propos de l'activité d'atteindre, soumettre ou abaisser de toutes les manières possibles par tous les moyens imaginables.

⁸⁹ **Critère** : principe auquel on se réfère pour émettre un jugement ou une appréciation.

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 choc⁹⁰ 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 proximité⁹¹. Ignorer la douleur signifie la mort. La douleur est l'aiguillon⁹² qui écarte l'organisme des poêles brûlants, du gel ; elle est une menace pour la survie ; elle sanctionne toute erreur commise dans nos efforts pour 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-là. 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 antisurvie

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 ?

⁹⁰ **Choc** : une personne peut être enfoncée si rapidement, si violemment et si soudainement sur l'échelle des tons qu'elle peut en mourir. Cela s'appelle un choc.

⁹¹ **Proximité** : à faible distance de.

⁹² **Aiguillon** : ce qui incite à l'action.

L'une est plus lente que l'autre.

Une des découvertes fondamentales de la *Dianétique* est que l'inconscience et la douleur qui l'accompagne se logent dans une partie du mental et s'y accumulent jusqu'à ce que l'organisme commence à succomber.

La *Dianétique* a aussi permis de découvrir qu'on pouvait annuler⁹³ 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 revienne la vitalité.

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. On a découvert, de plus, que le traitement des maladies psychosomatique (arthrite, rhumatisme⁹⁴, dermatite⁹⁵, et des milliers d'autres) ne produisait aucun résultat durable, tant que la douleur restait emmagasinée. La psychothérapie⁹⁶ 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. A 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'éliminer⁹⁷ 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.

⁹³ **Annuler** : rendre nul.

⁹⁴ **Rhumatisme** : l'une des maladies provoquant de la douleur dans les articulations, les muscles ou les tissus fibreux.

⁹⁵ **Dermatite** : inflammation de la peau.

⁹⁶ **Psychothérapie** : traitement des désordres mentaux par l'usage des méthodes psychologiques.

⁹⁷ **Éliminer** : se débarrasser de ; faire disparaître complètement ; détruire.

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 déchargez⁹⁸ 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 vaudou⁹⁹, 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 guérisse.

Rien n'est plus facile à démontrer que ces principes¹⁰⁰. Un bon auditeur de *Dianétique* peut prendre une dame de trente-huit ans brisée et éplorée, 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 grains¹⁰¹ de plutonium¹⁰² 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.

⁹⁸ **Décharger** : effacer.

⁹⁹ **Vaudou** : forme de religion basée sur une croyance dans la sorcellerie et les rites magiques, pratiquée par des peuplades des Antilles et d'Amérique.

¹⁰⁰ **Principe** : croyance ferme ou doctrine d'une personne ou d'un groupe.

¹⁰¹ **Grain** : petit poids valant 0,053 g.

¹⁰² **Plutonium** : élément chimique radioactif utilisé dans les armes et les réacteurs nucléaires.

COMMENT AMÉLIORER NOTRE TONUS ET NOTRE ATTITUDE FACE À LA VIE

L'échelle des tons, dont vous trouverez une version réduite dans cet ouvrage (page 37), 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, qui est fondée sur maints¹⁰³ 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*¹⁰⁴ chronique¹⁰⁵. 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 *colère*. 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*¹⁰⁶. 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 laissé tomber certains de ses buts et n'arrive pas tout de suite à en trouver d'autres. On dit qu'elle a sombré dans l'*ennui*. Cela correspond à 2,5 sur le tableau de l'échelle des tons.

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

¹⁰³ **Maints** : un grand nombre de.

¹⁰⁴ **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."

¹⁰⁵ **Chronique** : qui affecte une personne pendant longtemps.

¹⁰⁶ **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.

A 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 autour de, soyons charitable¹⁰⁷, 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 négation¹⁰⁸.

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 lui. 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.

A 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.

¹⁰⁷ **Charitable** : 2. bienveillant ou indulgent pour juger les gens, les actes, etc.

¹⁰⁸ **Négation** : acte de l'esprit qui consiste à nier, à rejeter un rapport, une proposition, une 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 physiologique¹⁰⁹ de l'individu. La seconde colonne vous donne sa condition physique. La troisième, l'émotion¹¹⁰ 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.

Evidemment, 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, en deçà 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 propos¹¹¹ dans le présent ouvrage.

¹⁰⁹ **Physiologique** : qui se rapporte aux processus ou aux fonctions organiques d'un organisme ou d'une de ses parties.

¹¹⁰ **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.

¹¹¹ **Propos** : ce qu'on se propose, ce qu'on se fixe pour but.

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 tout souvenir de douleur s'il se trouve au-dessus de 2,0 sur le tableau. Au-dessous de 2,0, il "prend goût" à ces souvenirs de douleur, puisqu'ils le mènent à la mort. Mais, d'une façon générale, dès qu'il évite une douleur qu'il a enregistrée, sa conscience s'affaibit sensiblement. Sa perception de l'univers physique commence à se dégrader et ses activités perdent de leur envergure¹¹².

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.

A 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 *paraissent* 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 tant 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 magasins d'enregistrement du mental, l'individu confond de plus en plus passé et présent, et perd de plus en plus confiance.

¹¹² **Envergure** : capacité, importance.

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*¹¹³. 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 fonction 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'allant¹¹⁴. 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 ignominieusement¹¹⁵ 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. Malgré toute cette expérience, il perdait son énergie et son enthousiasme à conquérir l'environnement.

L'audition, telle qu'elle est illustrée dans les questions de la dernière section de ce livre, ou la co-audition¹¹⁶ *Dianétique* brise ce cycle infernal. Le jeune homme s'attaque à son environnement et souffre d'être rejeté. La *Dianétique* peut radier la douleur physique du mental, ne laissant que l'expérience *accompagnée* de tout l'enthousiasme qu'elle contient.

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. La *Self-analyse*, sujet de ce livre, a été conçue pour que l'individu puisse au moins retirer les tous premiers bénéfices de l'audition, sans pour autant devoir en posséder les connaissances techniques ni avoir à employer 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

¹¹³ **New Yorker** : magazine littéraire américain qui contient des critiques littéraires et théâtrales.

¹¹⁴ **Allant** : ardeur.

¹¹⁵ **Ignominieux** : qui provoque le mépris ou la disgrâce, humiliant.

¹¹⁶ **Co-audition** : néologisme tiré de l'anglais "coopérative auditing" et désignant une équipe de deux personnes qui s'aident mutuellement à atteindre une vie meilleure.

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 arrivé 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-analyse* 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 éthique¹¹⁷, 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 rabaisser¹¹⁸ quelqu'un. Ne dites pas aux gens leur position sur le tableau. Cela peut les rendre malheureux. Laissez-les faire leurs propres découvertes.**

¹¹⁷ **Éthique** : sont éthiques les actions que l'individu entreprend de lui-même pour favoriser sa survie et celle des autres. Une conduite éthique comprend l'adhésion aux codes moraux de la société dans laquelle nous vivons.

¹¹⁸ **Rabaisser** : diminuer, déprécier.

LE TABLEAU HUBBARD D'ÉVALUATION HUMAINE

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

Vous trouverez une description complète et détaillée de chaque colonne de ce tableau (à l'exception des six dernières qui ne se trouvent que dans *Self-analyse*) dans le livre *Science of Survival (Science de la Survie)*, de L. Ron Hubbard, ouvrage qui permet de prédire le comportement humain, par L. Ron Hubbard.

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 vous chuterez sur ce tableau selon que vous recevrez de bonnes ou de mauvaises nouvelles. Ce sont là les aléas¹¹⁹ de l'existence. Chacun possède cependant une position *chronique* sur le tableau. Elle ne change jamais, sauf si on se fait auditer.

Le degré 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. De par votre éducation, vous pouvez donc vous trouver à un niveau plus ou moins élevé de l'échelle, différent de celui auquel vous placeraient vos 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 gens. Ils peuvent soit vous faire dégringoler l'échelle, soit vous propulser vers le haut.

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

¹¹⁹ **Aléa** : événement imprévisible, tour imprévisible que peuvent prendre les événements.

LE TABLEAU HUBBARD D'ÉVALUATION HUMAINE

Echelle des tons	1. Comportement et activité physiologique	2. Etat 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 ¹²⁰ 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 ¹²¹ aux maladies courantes.
2,0	Capable d'actions destructives et d'actions constructives mineures.	Sporadiquement ¹²² atteint de maladies graves.
1,5	Capable d'actions destructives.	Maladies à base de dépôts ¹²³ (arthrite). (Oscille entre 1,0 et 2,0).
1,1	Capable de réalisations mineures.	Maladies endocriniennes ¹²⁴ et neurologiques ¹²⁵ .
0,5	Capable d'actions relativement incontrôlées.	Disfonctionnement ¹²⁶ chronique des organes. (Prédisposé aux accidents).
0,1	Vivant en tant qu'organisme.	Chroniquement malade. (Refuse de manger).

¹²⁰ **Immunisé** : à l'abri des maladies et des choses du même genre.

¹²¹ **Prédisposé** : facilement influencé ou affecté par.

¹²² **Sporadiquement** : se produisant de temps à autre ; qui n'est ni constant ni régulier : occasionnel.

¹²³ **Dépôt** : désigne la matière qui s'accumule dans une partie quelconque d'un organisme.

¹²⁴ **Endocrinien(ne)** : (se dit d'une glande) qui laisse ses sécrétions se déverser directement dans le sang, sans passer par un canal.

¹²⁵ **Neurologique** : de neurologie, la science médicale du système nerveux et de ses dérèglements.

¹²⁶ **Disfonctionnement** : trouble dans le fonctionnement.

Echelle des tons	3. Émotion	4. Comportement sexuel Attitude envers les enfants
4,0	Ardeur, allégresse.	Intérêt sexuel élevé mais souvent sublimé ¹²⁷ 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 ¹²⁸ . 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 ¹²⁹ , perversions, sadisme ¹³⁰ , pratiques contraires à la morale. Utilise les enfants à des fins sadiques.
0,5	Chagrin. Apathie.	Impuissance ¹³¹ , inquiétude, efforts possibles de reproduction. Tourmenté à propos des enfants.
0,1	Apathie la plus profonde.	Effort de procréation nul.

¹²⁷ **Sublimer** : détourner l'énergie (d'une émotion ou d'une impulsion provenant d'un instinct primitif) vers une activité éminemment culturelle.

¹²⁸ **Procréer** : amener (une chose vivante) à l'existence, par le procédé naturel de la reproduction, engendrer.

¹²⁹ **Libertinage** : avoir des relations sexuelles avec beaucoup de gens.

¹³⁰ **Sadisme** : satisfaction sexuelle obtenue en causant de la douleur physique ou de l'humiliation.

¹³¹ **Impuissance** : absence complète ou grave diminution du pouvoir sexuel, en particulier chez le mâle.

Echelle des tons	5. Contrôle du milieu	6. Valeur réelle pour la société comparée à la valeur apparente
4,0	Extrêmement maître de soi. Agressif envers le milieu ¹³² . 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 ¹³³ .	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 ¹³⁴ .	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 soi-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 ¹³⁵ . Communiste ¹³⁶ .	Risque effectif. Perturbe ¹³⁷ 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.

¹³² **Milieu** : zone environnante ; voisinage.

¹³³ **Libéral** : qui favorise la liberté d'action et de pensée en respectant particulièrement les croyances ou l'expression personnelles.

¹³⁴ **Démocrate** : en accord avec le principe de l'égalité des droits pour tous.

¹³⁵ **Hypnose** : transe amnésique provoquée dans le but d'implanter des suggestions.

¹³⁶ **Communiste** : un défenseur du communisme (le communisme est un système d'organisation sociale dans lequel toute l'activité sociale et économique est sous le contrôle d'un état totalitaire dominé par un parti politique unique et qui se perpétue lui-même)

¹³⁷ **Perturber** : rendre sujet au trouble, à l'agitation et au désordre.

Echelle des tons	7. Valeur éthique	8. 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 ¹³⁸ .	Prudent dans renonciation de 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 ¹³⁹ . 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 ¹⁴⁰ et destructifs.
1,1	Criminel sexuel. Ethique négative. Sournoisement malhonnête sans raison. Ses activités soi-disant éthiques masquent sa perversion ¹⁴¹ de l'éthique.	Pervertit la vérité avec ingéniosité et malveillance. Masque le mensonge avec art ¹⁴² .
0,5	Inexistante. Ne pense pas. Obéit à n'importe qui.	Enonce des faits sans avoir la moindre idée quant à leur véracité.
0,1	Nulle.	Aucune réaction.

¹³⁸ **Moral** : qui concerne les règles de conduite en usage dans une société.

¹³⁹ **Autoritaire** : qui préconise une obéissance totale à l'autorité, par opposition à la liberté individuelle.

¹⁴⁰ **Flagrant** : évident, incontestable ; qui n'est pas niable.

¹⁴¹ **Perversion** : action de pervertir, changement en mal.

¹⁴² **Avec art** : astucieux, rusé, malin.

Echelle des tons	9. Degré de courage.	10. Ce dont le sujet parle Ce que le sujet écoute
4,0	Degré de courage élevé.	Echange pleinement 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. Accepte 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 ¹⁴³ les autres. Écoute les menaces. Se moque ouvertement de paroles thêta ¹⁴⁴ .
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 thêta.
1,1	Agit parfois sournoisement ¹⁴⁵ . Autrement, agit lâchement.	A l'air de dire des choses thêta, mais a des intentions malveillantes. Ecoute peu ; prête surtout l'oreille aux cabales ¹⁴⁶ , aux commérages et aux mensonges.
0,5	Totalemment 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.

¹⁴³ **Invalidier** : réfuter, dégrader, discréditer ou nier quelque chose que quelqu'un d'autre considère être un fait.

¹⁴⁴ **Thêta** : raison, sérénité, stabilité, bonheur, émotion agréable, persévérance, ainsi que tous les autres facteurs que l'on considère habituellement comme souhaitables.

¹⁴⁵ **Sournoisement** : d'une manière sournoise (sournois : qui dissimule ses sentiments réels dans une intention malveillante).

¹⁴⁶ **Cabale** : complot.

Echelle des tons	11. Attitude du sujet envers les communications ¹⁴⁷ écrites ou parlées lorsqu'il agit comme point de relai	12. Réalité ¹⁴⁸ (Accord)
4,0	Relaie les communications thêta, y contribue. Coupe les lignes de communication non thêta.	Recherche différents points de vue pour élargir sa propre réalité. Change de réalité.
3,5	Relaie les communications thêta. Est irrité par les lignes de comm non thêta 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 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 ¹⁴⁹ 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 thêta.	Exprime ses doutes verbalement. Défend sa propre réalité. Tente de diminuer les autres. N'est pas d'accord.
1,5	Rend toute communication enthêta, quel que soit son contenu au départ. Arrête les communications thêta. Relaie l'enthêta 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. Doute 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.

¹⁴⁷ **Communication** : échange d'idées ou d'objections entre deux personnes.

¹⁴⁸ **Réalité** : la réalité est essentiellement accord. Est réel ce que nous considérons comme réel d'un commun accord.

¹⁴⁹ **Déprécier** : priver de sa valeur, réduire la valeur de.

Echelle des tons	13. Faculté d'assumer ses responsabilités	14. Persistance à suivre une certaine direction
4,0	Sens inné des responsabilités pour toutes les dynamiques ¹⁵⁰ .	Grande persistance créatrice.
3,5	Capable d'assumer et de mener à bien des responsabilités.	Bonne persistance à atteindre des buts constructifs.
3,0	Assume les responsabilités de façon négligée.	Persistance honnête si les obstacles ne sont pas trop importants.
2,5	Trop négligent. N'est pas digne de confiance.	Oisif, mauvaise concentration.
2,0	Se sert des responsabilités à ses propres fins.	Persistance dans la destruction d'ennemis. Au-dessous de ce point, pas de persistance constructive.
1,5	Assume des responsabilités pour détruire.	Sa persistance à détruire est forte au début mais s'affaiblit rapidement.
1,1	Incapable, capricieux ¹⁵¹ , irresponsable.	Indécis ¹⁵² quelle que soit la direction à suivre. Très mauvaise concentration. Instable ¹⁵³ .
0,5	Nulle.	Persistance sporadique ¹⁵⁴ à s'autodétruire.
0,1	Nulle.	Nulle.

¹⁵⁰ **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 les espèces humaines. On survit manifestement, comme c'est le cas des autres organismes vivants, dans huit directions distinctes. On appelle ces directions les dynamiques.

¹⁵¹ **Capricieux** : impulsif et imprévisible.

¹⁵² **Être indécis** : hésiter dans ses décisions ou ses opinions.

¹⁵³ **Instable** : sujet à des caprices soudains. Ne faisant pas les choses sérieusement.

¹⁵⁴ **Sporadique** : qui se produit par cas isolés, de façon irrégulière.

Echelle des tons	15. Interprétation des déclarations	16. Méthode employée par le sujet pour diriger autrui
4,0	Excellente différenciation ¹⁵⁵ . Bonne compréhension de toute comm, compréhension susceptible de changer lorsque l'individu atteint l'état de Clair ¹⁵⁶ .	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 ¹⁵⁷ .	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 ¹⁵⁸ 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.	Use de menaces, de punitions et de 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.

¹⁵⁵ **Différencier** : percevoir la différence dans ou entre.

¹⁵⁶ **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.

¹⁵⁷ **Humour** : l'humour, c'est le rejet ; c'est être capable de rejeter, d'écarter de soi. C'est l'être humain.

¹⁵⁸ **Littéralement** : pris à la lettre.

Echelle des tons	17. Degré d'hypnose	18. Faculté de ressentir du plaisir dans le temps présent ¹⁵⁹
4,0	Impossible à hypnotiser sans drogues.	Trouve l'existence pleine de plaisir.
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.
3,0	Pourrait être hypnotisé, mais est vigilant à l'état de veille.	Éprouve du plaisir de temps à autre.
2,5	Peut être hypnotisé, mais est vigilant la plupart du temps.	Éprouve quelques moments de plaisir de faible intensité.
2,0	Le nie quelque peu, mais peut être hypnotisé.	Éprouve quelquefois du plaisir dans des moments extraordinaires.
1,5	Nie avec force toutes remarques, mais les absorbe.	Éprouve rarement du plaisir.
1,1	Sans cesse en proie à une légère transe hypnotique, mais le nie.	Gaîté en grande partie forcée. Véritable plaisir hors de portée.
0,5	Très facile à hypnotiser. Toute remarque peut être une suggestion positive ¹⁶⁰ .	Nulle.
0,1	Lorsqu'il est à l'état de veille, est l'équivalent d'un sujet hypnotisé.	Nulle.

Echelle des tons	19. Votre valeur en tant qu'ami	20. Combien les autres vous aiment
4,0	Excellente.	Aimé de beaucoup.
3,5	Très bonne.	Beaucoup aimé.
3,0	Bonne.	Respecté par la plupart.
2,5	Honnête.	Quelques-uns vous aiment bien.
2,0	Médiocre.	Rarement aimé.
1,5	Douteuse.	Ouvrtement détesté par la plupart.
1,1	Très douteuse.	Méprisé d'une façon générale.
0,5	Extrêmement douteuse.	On ne vous aime pas. Certains n'éprouvent pour vous que de la pitié.
0,1	Nulle.	On ne prend pas garde à vous.

¹⁵⁹ **Temps présent** : le sol, le plafond, les murs, les objets et les gens de l'environnement immédiat. En d'autres termes, l'anatomie du temps présent, c'est l'aspect de la pièce ou de l'endroit dans lequel vous vous trouvez, au moment précis où vous le voyez.

¹⁶⁰ **Suggestion positive** : suggestion implantée par l'hypnotiseur au sujet hypnotisé à seule fin de créer un changement de l'état mental du sujet. Celui-ci doit alors la croire et la considérer comme une partie de lui-même.

Echelle des tons	21. Etat de vos possessions	22. Combien on vous comprend
4,0	Excellent.	Très bien.
3,5	Bon.	Bien.
3,0	Assez bon.	Compris d'ordinaire.
2,5	Une certaine négligence.	Quelquefois mal compris.
2,0	Très négligées.	Souvent mal compris.
1,5	Souvent cassées. Mal réparées.	Continuellement mal compris.
1,1	Mauvais.	Pas de réelle compréhension.
0,5	Très mauvais en général.	Pas compris du tout.
0,1	Pas conscience de posséder.	Ignoré.

Echelle des tons	23. Réussite potentielle	24. Survie
4,0	Excellente.	Excellente. Longévité considérable.
3,5	Très bonne.	Très bonne.
3,0	Bonne.	Bonne.
2,5	Honnête.	Honnête.
2,0	Médiocre.	Médiocre.
1,5	Échoue d'habitude.	Mort précoce.
1,1	Échoue presque toujours.	Brève.
0,5	Échoue totalement.	Va bientôt mourir.
0,1	Aucun effort. Échoue totalement.	Presque mort.

LES TESTS DE L'ÉCHELLE DES TONS

Test un

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

Soyez aussi juste et honnête que possible dans vos découvertes.

Basez-vous sur votre façon d'être durant l'année passée. 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.

Localisez le chiffre (3,5, 2,0, etc.) dans la première colonne et faites une croix dans la case de la colonne 1 qui correspond à ce chiffre. La croix se trouve maintenant dans la case 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, etc.).

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 qui comprend le plus de croix. Tirez un trait à travers toutes ces croix sur toute

Cette 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 les cases des colonnes 4 et 10 sont divisées de la même façon que sur le tableau. Vous allez vous évaluer deux fois dans ces colonnes et mettre une croix dans chaque demi-case, même si l'une correspond à 3,0 et l'autre à 1,1.

COMMENT SE SERVIR DU DISQUE

Le lecteur a à sa disposition un disque découpé en son centre. Il doit l'utiliser. S'il ne l'utilise pas, il perd plus de quatre-vingt pour cent des bénéfices de l'audition.

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-vous¹⁶¹ l'incident¹⁶² 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 recouvrées¹⁶³ sans effort.

Au cas où vous perdriez le disque, vous pourrez toujours trouver la liste complète des perceptions sur le côté de chaque page. Prenez alors un crayon et cochez-les une à une au fur et à mesure.

Vous avez à votre disposition un disque vert et un disque blanc. Servez-vous de celui que vous préférez.

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.

¹⁶¹ **Rappelez-vous (l'incident)** : retrouvez le souvenir d'un incident.

¹⁶² **Incident** : par incident, nous entendons l'enregistrement d'une expérience simple ou complexe se rapportant à un même endroit où aux mêmes personnes.

¹⁶³ **Recouvrer (perceptions)** : récupérer, rentrer en possession de.

L'audition légère, qui comprend le rappel analytique¹⁶⁴ de moments conscients. Elle a pour but d'élever le ton et d'accroître perceptions et mémoire. Elle résout souvent les somatiques¹⁶⁵ chroniques (maladies psychosomatiques).

L'audition en profondeur, qui recherche les causes premières et qui localise et réduit les moments de douleur physique et de chagrin. Elle est réalisée sans drogues 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.

Ce livre ne comprend que 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.

¹⁶⁴ **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 de quoi 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.

¹⁶⁵ **Somatique** : sensation du corps, de maladie, de douleur ou d'inconfort. Soma désigne le corps. Par conséquent une psychosomatique est une douleur qui a sa source dans le mental.

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"¹⁶⁶. Il ne s'agit pas d'un parcours solitaire. Le lecteur est en fait audité par l'auteur.

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 cas¹⁶⁷ du préclair¹⁶⁸, le préparent à l'audition des engrammes et des secondaires¹⁶⁹ 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 vont les désintensifier¹⁷⁰ sensiblement et par là même, améliorer la condition physique et mentale de l'individu d'une manière notable.

Un auditeur, nom donné au praticien de *Dianétique* parce qu'il écoute et raisonne, peut employer ces questions pendant une séance avec un préclair. En outre, 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. Il n'existe pas de période limitée pour ce travail. Se rappeler les incidents demandés dans les questions est important, car cela permet de déterrer et de décharger les locks¹⁷¹ qui se sont accumulés sur les engrammes de base¹⁷² et les secondaires. Lorsque ces locks sont déchargés, les engrammes et les secondaires ont relativement peu d'effet. Un "clearing"¹⁷³ *Dianétique* complet, c'est-à-dire l'effacement total

¹⁶⁶ **Fil direct (straightwire)** : l'action de tendre une ligne entre le temps présent et quelque incident du passé, directement et sans aucun détour.

¹⁶⁷ **Ouverture du cas** : pour "démarrer un cas", on essaye de libérer aussi vite que possible, toutes les unités d'attention possibles (quantités d'énergie thêta de conscience, existant dans le mental en quantités qui varient d'une personne à l'autre).

¹⁶⁸ **Préclair** : toute personne qui a commencé l'audition dianétique.

¹⁶⁹ **Secondaire** : image mentale d'un moment de perte grave et brutale, ou de crainte de perte, qui contient une émotion désagréable, telle que la colère, la peur, le chagrin, l'apathie ou une "sensation morbide".

¹⁷⁰ **Désintensifier** : réduire l'intensité ou l'influence de quelque chose.

¹⁷¹ **Lock** : image mentale d'un incident qui nous a rappelé, sciemment ou sans que nous le sachions, un secondaire ou un engramme. Il ne contient pas d'inconscience. Il peut contenir une sensation de douleur ou de maladie, etc., mais il n'en est pas lui-même la cause.

¹⁷² **De base** : la première expérience enregistrée sous forme d'image mentale de ce type de douleur, de sensation, d'inconfort, etc. De base veut dire le plus ancien.

¹⁷³ **Clearing** : série d'étapes qui mènent à l'état de Clair.

des engrammes et des secondaires d'un individu, permet d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Cependant ces questions préparent l'individu à une action de ce genre et elles sont par elles-mêmes grandement 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 subie¹⁷⁴ 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 axiomes¹⁷⁵ 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 du 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 prendre le dessus sur d'autres 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 charge¹⁷⁶ 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 dénonciation¹⁷⁷ est négligeable¹⁷⁸, quels que soient les mots que vous employiez. 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

¹⁷⁴ **Subir** : supporter ou être soumis à (un préjudice, une perte, etc.)

¹⁷⁵ **Axiomes** : lois naturelles, comme celles que l'on trouve dans les sciences physiques.

¹⁷⁶ **Charge** : énergie accumulée susceptible d'être recrée.

¹⁷⁷ **Enonciation** : action d'énoncer par la parole ou dans un écrit.

¹⁷⁸ **Négligeable** : qui peut être négligé, qui ne vaut pas la peine qu'on en tienne compte.

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.

Les listes de ce livre déprécient l'importance du langage. C'est là l'une de leurs nombreuses fonctions¹⁷⁹, 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-dire¹⁸⁰ 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 extra-sensorielles¹⁸¹ 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. A 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, faite pivoter le disque dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vous obtiendrez ainsi une nouvelle perception. Disons que la question concerne¹⁸² 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

¹⁷⁹ **Fonction** : action, rôle caractéristique d'un élément, d'un organe dans un ensemble.

¹⁸⁰ **Ouï-dire** : ce qu'on ne connaît que pour l'avoir entendu dire. Locution : par ouï-dire : par la rumeur publique.

¹⁸¹ **Perceptions extra-sensorielles** : perception ou communication réalisée en-dehors de l'activité sensorielle normale, par exemple dans la télépathie ou dans la clairvoyance.

¹⁸² **Concerner** : avoir rapport à, avoir relation avec ; être apparenté à.

même en contacterez-vous toutes les perceptions. De nombreuses personnes voient, sentent, entendent, etc., lorsqu'elles se souviennent. D'autres personnes sont trop occluses¹⁸³. 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 vous avérez incapable de retrouver ces sons, de les entendre à nouveau, essayez au moins de concevoir ce qu'ils pouvaient 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 suggéré¹⁸⁴ 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. Vous allez passer à la question suivante, faire pivoter le disque. Le mot *poids* se trouve 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 perceptiques¹⁸⁵. Lorsque vous ferez cette liste une seconde fois, il est probable que vous ne retombez pas sur la même perception, car ces perceptions

¹⁸³ **Oclus(e)** : les souvenirs sont inaccessibles à l'individu. Quelqu'un qui est occlus a une mémoire médiocre et peu de souvenirs du passé.

¹⁸⁴ **Sugérer** : par extension : susciter l'idée ou l'image de (qqch.), faire penser à (qqch.) ments, une balle ou autre chose.

¹⁸⁵ **Perceptiques** : (néologisme) tous les messages sensoriels, tels que la vue, le son, l'odeur, etc.

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 présente 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 fondamental, enfin, d'ordre plus mécanique, est la désintensification¹⁸⁶ des expériences désagréables en les ramenant à la surface. 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.

¹⁸⁶ **Désintensification** : action de désintensifier.

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 la *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 bien les prendre l'une à la suite de l'autre sans en recommencer aucune. Vous constaterez probablement que la première méthode donnera de meilleurs résultats que de faire ces listes les unes à la suite des autres. 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 dissiper¹⁸⁷. 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"¹⁸⁸. 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 que sur le côté de chaque page se trouve une liste des perceptions à

¹⁸⁷ **Se dissiper** : se désagréger et s'éparpiller ; se disperser.

¹⁸⁸ **Fil direct répétitif** : fil direct sur un incident, répété de nombreuses fois, jusqu'à ce que l'incident soit désintensifié.

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.

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 sédatifs¹⁸⁹.

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 groggy¹⁹⁰ en répondant à ces questions, il ne s'agit là que de "boil-off"¹⁹¹ 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 questions. 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 fantômes¹⁹² de ce qu'on a l'habitude d'appeler les maladies psychosomatiques, anciennes blessures en restimulation¹⁹³.

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.

¹⁸⁹ **Sédatif** : une drogue qui apaise la nervosité ou l'agitation.

¹⁹⁰ **Groggy** : (mot anglais : ivre) *Boxe* : étourdi par les coups, qui semble près de s'écrouler.

¹⁹¹ **Boil-off** : état où l'on est groggy et sur le point de s'endormir.

¹⁹² **Fantôme** : ce qui n'a d'une personne, d'une chose, que l'apparence.

¹⁹³ **Restimulation** : réactivation d'un souvenir du passé, due à des circonstances présentes similaires à des circonstances du passé.

Vous trouverez une description complète de ces manifestations et de leur cause dans l'ouvrage de Dianétique, Science de la Survie (voir la liste de livres à la fin de cet ouvrage).

Important

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

LES INCIDENTS GENERAUX

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 où sont données les instructions relatives à la façon d'employer 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 riez 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 bout¹⁹⁴ 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.

¹⁹⁴ **Venir à bout de** : mettre en échec, l'emporter sur.

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.
31. 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 mettiez une machine en route.
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)¹⁹⁵.
70. Vous nagiez.
71. Vous mainteniez votre position.
72. Vous viviez bien.
73. Vous étiez respecté(e).
74. Vous gagniez une course.
75. Vous mangiez bien.

¹⁹⁵ **Adroit** : habile, ingénieux.

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" depuis le début jusqu'à la fin. Il est dangereux d'être sujet à des occlusions, car les données de la zone occluse se muent en compulsions et provoquent un comportement moins qu'optimal. 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 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 ce que vous mesurez maintenant. (Quelle était la taille des autres à cette époque-là ?)
6. Quand vous pesiez un tiers de ce que vous pesez maintenant ? (Position du soleil?)
7. Quand votre mère paraissait plus jeune. (Ses vêtements ? Position du soleil ?)
8. Alors que vous vous sentiez agile¹⁹⁶ ? (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. A propos d'une pendule. (Position du soleil ?)
20. A propos d'une montre-bracelet. (Mouvement de la grande aiguille ?)
21. Avec un animal. (Alors qu'il était plus petit ?)

Pouvez-vous vous rappeler des incidents qui mettent en parallèle :

1. Les vêtements d'aujourd'hui et ceux de votre enfance.
2. Les coiffures d'aujourd'hui et celles de votre adolescence.
3. Quelque chose qui est vieux maintenant et ce même quelque chose quand il était neuf.
4. Quelque chose qui était petit et ce même quelque chose qui à présent est grand.
5. Quelque chose qui maintenant est vieux et ce même quelque chose quand 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 vespérale¹⁹⁷.
12. Des vêtements qui sont maintenant vieux et ces mêmes vêtements quand ils étaient neufs.
13. Un endroit où se dresse une maison et ce même endroit quand il était vide.
14. Un espace libre et ce même espace maintenant morcelé.
15. Un long moment et un bref moment.
16. Une cigarette qu'on allumait et cette même cigarette qu'on éteignait.
17. Le début et la fin d'une course.

¹⁹⁶ **Agile** : leste, qui se déplace rapidement.

¹⁹⁷ **Vespéral** : du soir, du couchant.

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.
21. Un temps orageux et un temps pluvieux.
23. Quelque chose de brûlant et ce même quelque chose une fois refroidi.
24. Quelque chose déjeune et quelque chose de vieux.
25. Un battement de coeur rapide et un battement de coeur 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 ce même objet au début de sa construction.
31. Une personne quand elle était grande et cette même personne 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.

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. En effet, ce qui vous est demandé, c'est de trouver des moments bien précis où vous utilisiez divers sens, lesquels moments comprennent bien d'autres messages sensoriels que celui qu'on vous demande de vous rappeler. 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.

Le 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. Une mauvaise perception du temps peut être très néfaste.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

1. Il était très tard.
2. Vous étiez en avance.
3. Vous deviez attendre.
4. Vous deviez rester debout à porter un poids pendant un certain temps.
5. Vous alliez très vite.
6. Vous parcouriez beaucoup d'espace.
7. Vous mettiez beaucoup de temps selon vous. (Ce n'était pas quelqu'un d'autre qui vous le disait).

8. Un objet s'arrêtait (pas une pendule).
9. Une longue étendue.
10. Un espace de petite longueur.
11. Un objet bougeait.
12. Un animal bougeait.
13. L'aiguille d'une pendule se déplaçait.
14. Un objet rond.
15. Un objet à proximité d'un autre.
16. Un éclair.
17. Vous cassiez une montre. (Le temps s'est-il arrêté ?)
18. Un bon moment.
19. Vous étiez en retard.
20. Quelqu'un vivait trop longtemps.

Vous trouverez d'autres questions relatives au temps dans la seconde partie de la Liste Deux.

La vue

Le canal sensoriel qu'on appelle la vue comprend plusieurs éléments. Les ondes lumineuses qui émanent du soleil, de la lune, des étoiles ou de sources artificielles, se reflètent sur les objets, puis pénètrent les yeux et s'enregistrent pour servir, soit immédiatement, soit dans le futur. Les sources lumineuses sont elles aussi enregistrées. C'est là 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 daltoniennes¹⁹⁸ 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'achromatopsie¹⁹⁹ pendant qu'elles se souviennent. La couleur a

¹⁹⁸ **Daltonisme** : (de Dalton, physicien anglais) anomalie de la vue entraînant l'absence de perception de certaines couleurs ou la confusion de couleurs (surtout le rouge et le vert).

¹⁹⁹ **Achromatopsie** : affection empêchant de distinguer les couleurs.

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 stéréoscopique²⁰⁰ 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 parvenez pas immédiatement à voir ce que vous aviez regardé à quelque moment passé, essayez simplement de concevoir à quoi ressemblaient les choses à certains moments donnés.

Pouvez-vous vous rappeler une vue qui était :

1. Très claire.
2. Sombre.
3. Verte.
4. Vaste.
5. Animée.
6. Plate.
7. Profonde.
8. Colorée.
9. Rapide.
10. Lente.
11. Agréable.
12. Désirable.
13. Jolie.
14. Rare.

²⁰⁰ **Stéréoscopique** : qui produit un effet à trois dimensions.

15. Remarquable.
16. Confuse.
17. Mystérieuse.
18. Paresseuse.
19. Chaude.
20. Joyeuse.
21. Presque invisible.
22. Brouillée.
23. Nettement définie.
24. Adorable.
25. Ardente.
26. Gaie.
27. Très réelle.
28. Quelque chose que vous pouvez vraiment bien vous rappeler avec la vue.

Les 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 éprouvant²⁰¹ 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 essayent 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 :

²⁰¹ **Eprouvant** : qui est difficile à supporter.

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

Pouvez-vous vous rappeler :

33. Une grande fourchette.
34. Un petit chaudron.
35. Une petite colline.
36. Un petit poisson.
37. Une petite fleur.
38. Un petit docteur.
39. Un chien minuscule.
40. Un petit homme.
41. Un petit enfant.
42. Un petit chat.
43. Une petite maison.
44. Une petite machine.
45. Des jambes courtes.
46. Un petit visage.
47. Un petit endroit.

Le 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 vide²⁰². Ce n'est rien d'autre qu'une onde de force. Un son trop fort ou trop discordant²⁰³ 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'appréhender²⁰⁴ 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

²⁰² **Le vide** : espace dans lequel il n'y a rien.

²⁰³ **Discordant** : désagréable à entendre ; dissonnant.

²⁰⁴ **Appréhender** : avoir de l'appréhension (sentiment de crainte au sujet d'un danger ou d'une difficulté possible).

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 perceptiques) 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" avec les sources sonores, ce qui lui permet d'estimer combien elles sont éloignées de lui et où elles se trouvent 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. Un 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 chanter²⁰⁵.
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 tourner.
24. Un journal qu'on ouvrait.
25. Un baiser.
26. Un son stimulant.
27. Un son tranquille.
28. Un son rythmique.
29. Un son heureux.
30. Un frottement.
31. Un son enthousiaste.
32. Un soupir.
33. Une voix ardente.
34. Des réjouissances bruyantes.
35. Un orchestre.
36. Un son soyeux.

²⁰⁵ **Chanter** : émettre un son aigu sifflant ou gémissant.

37. Une eau paisible.
38. Un son dans un grand endroit.
39. Un son désiré.
40. Un son sympathique.
41. Un son familial.
42. Un son qui dénotait l'activité.
43. Un son agréable.
44. Un son lointain.
45. Un son proche.
46. Des sons qui s'entremêlaient.
47. Un son rassurant.
48. Un son qui est très réel pour vous.

L'odorat

L'odorat est de toute évidence un sens mis en branle 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.
2. Quelque chose d'acide.
3. Quelque chose d'huileux.
4. Quelque chose de piquant.
5. Quelque chose de désirable.
6. Quelque chose de brûlé.
7. Quelque chose de stimulant.
8. Quelque chose de joyeux.
9. Une bonne personne.
10. Une personne heureuse.

11. Une personne chaleureuse.
12. Un animal familier.
13. Une jolie feuille.
14. De l'herbe coupée.
15. Quelque chose d'ardent.
16. Quelque chose que vous désiriez.
17. Quelque chose que vous jetiez.
18. Un oiseau.
19. Quelque chose d'excitant.
20. Quelque chose de souhaitable.
21. Un enfant.
22. De la poudre de riz.
23. Du parfum.
24. Du rouge à lèvres.
25. Du cuir.
26. La fumée d'une pipe.
27. De la sueur.
28. De la laine.
29. Des draps propres.
30. De l'air frais.
31. Un bouquet.
32. De l'argent.
33. Du papier.
34. Des meubles.
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.
6. 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 filet²⁰⁶.
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.

²⁰⁶ Filet : un morceau de viande ou de poisson maigre et sans os.

33. Du gâteau.
34. Quelque chose qui pour vous était vraiment bien préparé.
35. Quelque chose que vous aimez manger cru.
36. Un gâteau sec.
37. Un petit beurre.
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.

Le 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 central²⁰⁷. 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 douloureux. 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

²⁰⁷ **Système nerveux central** : le cerveau et la moëlle épinière.

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. Elles vont 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 aversion²⁰⁸ pour la nourriture ou le contact sexuel. En restaurant 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 (touchiez) :

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.

²⁰⁸ **Aversion** : une antipathie forte ou profondément enracinée.

13. Un bras.
14. Une balle.
15. Un fauteuil.
16. Un col.
17. Un tisonnier²⁰⁹.
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 par lequel vous obteniez de bonnes nouvelles.
41. Un chapeau.
42. Un visage aimé.

²⁰⁹ **Tisonnier** : une barre de fer rigide pour attiser le feu.

43. Une rampe d'escalier.
44. Un objet sympathique.
45. Un objet en mouvement.
46. Un objet que vous aimiez 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. Un vent.
62. Une personne qui avait sommeil.
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.

L'émotion personnelle

Les émotions sont nombreuses. En voici les principales : bonheur, ennui, antagonisme, colère, hostilité cachée²¹⁰, peur, chagrin et apathie. Les autres émotions sont généralement d'une intensité inférieure ou supérieure à celle que je viens d'énumérer. 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

²¹⁰ **Hostilité cachée** : vous avez ici la personne qui hait mais qui a peur de dire qu'elle hait, la personne qui emploie la perfidie et qui s'attend cependant à être pardonnée.

forment une échelle qu'on appelle en *Dianétique* 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 catalyseurs²¹¹ sur le corps pour lui permettre de faire face aux diverses situations rencontrées dans le milieu. 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 mésémotion²¹², car ils ne réagissent pas aux situations rencontrées dans leur milieu avec l'émotion la plus rationnelle possible. La société confond irrationalité²¹³ et émotivité. En fait, une personne totalement rationnelle serait entièrement capable de faire face aux stimuli²¹⁴ 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 milieu. 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-froid²¹⁵ 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 thyroïde²¹⁶, le pancréas²¹⁷ et d'autres glandes. La *Dianétique* a prouvé de façon concluante que la fonction contrôle la structure²¹⁸. L'injection

²¹¹ **Catalyseur**: substance qui provoque une réaction chimique, mais ne subit pas de modification elle-même.

²¹² **Mésémotion** : toute émotion déplaisante telle que : antagonisme, colère, peur, chagrin, apathie ou sentiment morbide.

²¹³ **Irrationalité** : inaptitude à raisonner juste.

²¹⁴ **Stimuli** : excitation élémentaire d'un organe, simple et brève, susceptible de déterminer une réponse et de déclencher ainsi un réflexe.

²¹⁵ **Sang-froid** : état de calme, de maîtrise de soi.

²¹⁶ **Thyroïde** : une grande glande sans vaisseaux, située sur le devant du cou, sécrétant une hormone qui règle la croissance et le développement du corps.

²¹⁷ **Pancréas** : une glande, grosse et allongée, située derrière l'estomac qui sécrète un suc digestif à l'intérieur de l'intestin grêle.

²¹⁸ **Structure**: (biologie) agencement des éléments d'une cellule ou des éléments d'un organisme complexe.

d'hormones²¹⁹ 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 diabète²²⁰, ulcère²²¹, hypothyroïdie²²² et autres maladies plus ou moins causées par un mauvais fonctionnement du système endocrinien.

Une mésémotion refoulée²²³ 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 gagniez 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 approuviez 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.

²¹⁹ **Hormone** : une substance élaborée dans un organe du corps (glandes) et transportée par un corps liquide jusqu'à un autre organe, ou tissu, où il produit un effet spécifique.

²²⁰ **Diabète** : maladie dans laquelle le sucre et l'amidon ne sont pas absorbés convenablement par le corps.

²²¹ **Ulcère** : une plaie ouverte à la surface du corps ou d'un de ses organes.

²²² **Hypothyroïdie**: caractérisé par ou ayant de l'hypothyroïdisme (activité déficiente de la glande thyroïde, désordre qui en résulte).

²²³ **Refouler** : faire rentrer en soi (ce qui veut s'extérioriser, s'exprimer).

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 riez.
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)²²⁴.
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.

²²⁴ **Rassasié** : entièrement satisfait.

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 fondement²²⁵.
56. Finalement, vous vous en débarrassiez.
57. Vous empêchiez quelqu'un d'être terrifié.
58. Vous étiez heureux(se).
59. Quelqu'un vous comprenait.
60. Quelqu'un vous écoutait avec respect.
61. Vous vous sentiez énergique.
62. Vous étiez vigoureux(se).
63. Vous saviez que c'était bien fait.
64. Vous ne deviez plus attendre.
65. Vous aimiez à regarder.
66. Vous arrêtiez les pleurs de quelqu'un.
67. Vous flâniez.
68. Vous vous sentiez libre.
69. Vous aidiez quelqu'un.
70. Vous vous sentiez jeune.
71. Vous gagniez.
72. Vous étiez content(e) d'être en compagnie.
73. Vous étiez content(e) de partir.
74. Vous aimiez l'émotion.
75. Vous aimiez bouger.

²²⁵ **Sans fondement** : non fondé sur un fait ou une vérité; qui ne repose sur rien.

76. Le mouvement vous rendait joyeux(se).
77. Vous aperceviez quelque chose que vous attendiez.
78. Vous receviez un cadeau que vous aimiez.
79. Vous découvriez quelque chose.
80. Vous repoussiez quelque chose.
81. Vous attiriez quelque chose à vous.
82. Vous produisiez quelque chose.
83. Vous en étiez fier(ère).
84. Vous leviez quelque chose très haut.
85. Vous l'emportiez²²⁶.
86. Vous maîtrisiez de l'énergie.
87. Vous en faisiez un moment agréable.
88. Vous étiez content(e) d'être avec un ami.
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 à tromper.
102. Vous surmontiez votre cafard.
103. Vous étiez content(e) que cela se termine.
104. Vous attendiez avec impatience.
105. Vous les dispersiez.

²²⁶ **L'emporter** : être victorieux, acquérir la supériorité.

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.
118. Vous receviez un animal familier.
119. Ce fut un soulagement.
120. Vous constatiez que vous n'étiez pas blessé(e).
121. Vous receviez un appel agréable.
122. Votre revenu augmentait.
123. Vous découvriez que vous aviez de l'influence.
124. Vous étiez ambitieux(se).
125. Vous réussissiez.
126. Vous constatiez qu'après tout vous n'en vouliez pas.
127. Vous surmontiez votre pauvreté.
128. Beaucoup étaient fiers de vous.
129. Vous étiez aimé(e).
130. On se réjouissait pour vous.
131. On vous trouvait remarquable.
132. Vous gardiez un secret.
133. Quelqu'un croyait en vous.
134. Vous compreniez.
135. Vous démontriez vos talents.
136. On vous aimait bien.
137. Quelqu'un était heureux.

138. Quelqu'un vous appréciait.
139. Vous pensiez avoir fait un bon travail.
140. Un enfant vous aimait.
141. Un ami avait besoin de vous.
142. On riait de votre blague.
143. Tout le monde était surpris.
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.
149. Ça valait le coup.
150. Vous saviez avoir fait plaisir.
151. Vous alliez bien.
152. Quelqu'un était enchanté de vous.
153. Vous gagniez la lutte.
154. On vous croyait.
155. Vous sauviez quelqu'un.
156. Vous constatiez que vous n'étiez pas faible.
157. On arrêta de vous combattre.
158. Quelqu'un avait peur de vous.
159. Vous faisiez réussir quelqu'un.
160. Vous chassiez l'inquiétude.
161. On vous respectait.
162. Quelqu'un était content que vous soyez là.
163. Vous surmontiez un chagrin.
164. Vous étiez contenue) qu'on regarde.
165. Vous pouviez aller et venir à votre gré.
166. On vous donnait une chaise.
167. Vous étiez récompensé(e).
168. Vous décidiez vous-même.
169. Vous découvriez que vous aviez raison

170. Vous aimiez être jeune.
171. Vous hurliez de bonheur.
172. Vous receviez ce que vous vouliez.
173. On découvrait que vous étiez précieux(se).
174. Vous procuriez beaucoup de bonheur.
175. Vous étiez content(e) de l'avoir fait.
176. Vous constatiez qu'en fin de compte vous n'étiez pas vaniteux(se).
177. Vous réussissiez à les éviter.
178. Vous deveniez important(e).
179. Vous n'étiez plus malheureux(se).
180. Il vous fallait partir.
181. Vous maîtrisiez de l'énergie.
182. Vous le répariez.
183. On découvrait qu'on vous avait soupçonné(e) à tort.
184. Vous compreniez vite.
185. Vous constatiez que vous n'aviez pas besoin d'avoir honte.
186. Vous remportiez la lutte.
187. Vous étiez content(e) d'échanger une poignée de main.
188. Un baiser vous faisait plaisir.
189. Il faisait bon courir.
190. Vous étiez capable de le garder.
191. Vous le rendiez.
192. Vous n'aviez pas besoin d'aller au lit.
193. Vous évitiez la catastrophe.
194. Vous trouviez refuge.
195. C'était bien de ne pas avoir à le regretter.
196. Vous étiez fidèle à votre objectif.
197. Vous aviez beaucoup de temps.
198. Vous sortiez.
199. Quelqu'un était content que vous ayez écrit.
200. Votre entourage vous appréciait.
201. Vous grandissiez.

202. vous pouviez faire tout le bruit que vous vouliez.
203. Il était inutile de faire quoi que ce soit.
204. Vous obligiez²²⁷ quelqu'un.
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 riez 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.

²²⁷ **Obliger** : aider ou faire plaisir en rendant un petit service.

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)²²⁸ 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 "montiez de grade".
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 cage.
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.
259. Vous constatiez qu'après tout ça n'avait pas été en vain²²⁹.
260. L'espoir se réalisait.

²²⁸ **Contrariant**: qui a tendance à s'opposer ou à ne pas être d'accord.

²²⁹ **En vain** : sans résultat, inutilement.

261. Vous aviez le droit de penser par vous-même.
262. Vous découvriez que ce n'était pas la peine d'être déçu(e).
263. Vous découvriez à quel point vous étiez persistance).
264. Vous saviez que vous pouviez assumer une responsabilité.
265. Le monde vous appartenait.
266. Vous étiez enchanté(e).
267. Vous vous sentiez bien ce matin.

LA 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 baillez à vous en décrocher la mâchoire. Ces manifestations sont bon signe et disparaîtront lorsque vous vous rappellerez un certain nombre d'autres incidents avec la question même qui vous a amené à vous sentir bizarre.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où

1. Vous vous sentiez en bonne condition physique.
2. Vous vous trouviez bien physiquement.
3. Vous veniez de manger quelque chose que vous aimiez.
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 rafraîchi(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 dégagée.
22. Il faisait bon respirer l'air frais.
23. Vous parveniez à 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 servaient bien.
39. Vos pieds étaient à l'aise.
40. Vous saviez que vous aviez bonne mine.

LE 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.
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 à ne pas bouger.
20. Vous montriez quelque chose du doigt.
21. Vous vous montriez physiquement supérieure).
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 preniez plaisir à lire.
32. Vous vous habilliez.
33. Vous vous leviez quand vous le vouliez.
34. Vous aimiez à lutter avec quelqu'un.
35. Vous réussissiez à manipuler un objet compliqué.
36. Vous conduisiez bien.
37. Vous portiez un poids.
38. Vous rassembliez des choses.
39. Vous faisiez votre valise.
40. Vous ne vouliez pas lâcher quelque chose.
41. Vous appréciez le matin.
42. Vous dansiez bien.
43. Vous amusiez des gens parce que vous le vouliez.
44. Vous refusiez de faire ce qu'on attendait de vous et faisiez ce dont vous aviez envie.
45. Vous étiez content(e) d'être vous-même.
46. On vous complimentait pour votre allure.
47. Vous serriez la main à quelqu'un que vous étiez content(e) de voir.
48. Vous saisissiez quelque chose que vous désiriez.
49. Vous vous peigniez.
50. Vous preniez ce livre.
51. Vous vous êtes assis(e), il y a peu de temps.

LE MOUVEMENT EXTÉRIEUR

De nombreux canaux sensoriels permettent d'observer le mouvement extérieur. La faculté de percevoir le mouvement durant le 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 méprend²³⁰ 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'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 voyiez 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 accompli²³¹.

²³⁰ **Se méprendre** : se tromper ; prendre une personne ou une chose pour une autre.

²³¹ **Accompli** : parfait en son genre.

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 gracieux.
22. Vous preniez plaisir à regarder un animal féroce.
23. Vous étiez conten(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 aller 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.
38. Vous jetiez un objet à terre.
39. Vous contempriez un feu amical.
40. Vous voyiez une lumière avancer.
41. Vous voyiez quelque chose entrer dans quelque chose.
42. Vous vidiez quelque chose.
43. Vous sortiez quelque chose.
44. Vous entendiez un mouvement familier.
45. Vous détruisiez quelque chose dont vous ne vouliez pas.
46. Vous tourniez une page de ce livre.

LA 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).
2. Vous vous frayiez²³² un chemin pour sortir d'un endroit que vous n'aimiez pas.
3. Vous étiez debout et admiriez une vue.
4. Vous vous mettiez le gros orteil dans la bouche.
5. Vous essayiez de vous tenir sur la tête.
6. Vous essayiez de voir si vous pouviez être contorsionniste²³³.
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 appréciiez 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 éle un enfant.
19. Vous vouliez rester et vous restiez.
20. Vous vouliez partir et vous partiez

²³² **Frayer** : ouvrir, tracer (un chemin) en écartant les obstacles.

²³³ **Contorsionniste** : un artiste qui peut tordre son corps dans des postures inhabituelles.

LE 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, on commettait l'erreur de croire que l'individu restait en bonne santé tant qu'il s'adaptait à son milieu. Rien n'est plus traître que ce postulat²³⁴ 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 se doit d'être l'esclave de son milieu. Une telle philosophie est dangereuse parce qu'elle permet de transformer les gens à qui on l'a inculquée²³⁵ en esclaves d'un Etat Providence²³⁶, 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 conduit 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 : il est impossible à un organisme qu'on a forcé à s'adapter de rester capable et sociable. 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 coûtent 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, plus l'individu était proche de la mort, mieux c'était. La preuve nous en est donnée avec la "thérapeutique" de l'électrochoc et la chirurgie du cerveau,

²³⁴ **Postulat** : une vérité autocréée. Il place quelque chose, il l'établit.

²³⁵ **Inculquer** : faire entrer (qqch.) dans l'esprit d'une façon durable, profonde.

²³⁶ **Etat providence** : Etat dont le gouvernement distribue à ses citoyens des secours sous forme d'allocations, sécurité sociale, soins gratuits, etc.

qui constituent, de la part des spécialistes de la santé mentale, une tentative d'approcher au maximum l'euthanasie²³⁷, sans pour autant franchir les frontières de la légalité. Ces écoles du passé se trouvent maintenant sous l'aile de la *Dianétique* (laquelle embrasse tous les domaines de la pensée) pour être rééduquées. On constate qu'elles abandonnent rapidement les "thérapeutiques" qui s'appuient sur la punition dès qu'elles en ont parfaitement compris l'inutilité, maintenant qu'on connaît les lois naturelles de la pensée et du comportement. On ne peut, cependant, s'empêcher de réprimer un frisson devant le destin des centaines de milliers de cobayes²³⁸ 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 implantée²³⁹ 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 Tanganyika²⁴⁰ 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 commencent, côte à côte, à pagayer vers des eaux peu profondes. Lorsqu'ils les ont atteintes, des foules de poissons sont amoncélées 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 habituellement s'en écarter et se retrouver accablé²⁴¹ par une mauvaise santé et des rêves brisés, se désavouant²⁴² totalement et reniant l'univers physique.

²³⁷ **Euthanasie** : théorie selon laquelle il est charitable et légitime de provoquer la mort de malades incurables dont la fin est proche, lorsqu'ils souffrent trop.

²³⁸ **Cobaye** : servir de cobaye : être utilisé comme sujet d'expérience.

²³⁹ **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.

²⁴⁰ **Lac Tanganyika** : un lac en Afrique centrale entre le Zaïre et la Tanzanie : le lac d'eau douce le plus long du monde. 11 mesure environ 650 km de long.

²⁴¹ **Accabler** : faire succomber (qqn) sous la douleur, sous une charge excessive, sous une peine physique ou morale ; le pner de toute réaction par un choc moral.

²⁴² **Désavouer** : refuser son approbation à.

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 autodétermination²⁴³ quant à l'action de "venir ici". A 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 société, 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 mettre vos cendres dans les ondes sonores qui viennent de porter 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 substance²⁴⁴ aucune qu'est le langage, l'homme cherche à diriger la vie de ses semblables à son avantage, et ces derniers, pris au piège dans cette cage d'ombre, restent là à l'observer et à la croire réelle - pour leur malheur.

Toutes les langues tirent leur origine de l'observation de la matière, de l'énergie, de l'espace, du temps et des organismes environnants. Il n'existe pas de mot qui ne soit issu de l'univers physique et des autres organismes ou qui n'y soit lié.

Ainsi, lorsque vous répondez aux questions suivantes en vous rappelant les incidents qu'elles évoquent²⁴⁵, 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

²⁴³ **Autodétermination** : aptitude à se prendre en main.

²⁴⁴ **Sans substance** : dépourvu de substance matérielle.

²⁴⁵ **Evoquer** : réveiller, produire ou suggérer (des souvenirs, sentiments, etc.).

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.
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(sse) 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.
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.

ASSISTS²⁴⁶ POUR AMÉLIORER LA MÉMOIRE

Le fait de 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 truchement²⁴⁷ 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 arbitre²⁴⁸ 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.

²⁴⁶ **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.

²⁴⁷ **Par le truchement** : par l'entremise, l'intermédiaire de.

²⁴⁸ **Libre arbitre** : volonté libre, non contrainte.

3. Vous abandonniez quelque chose que vous saviez être censé(e)²⁴⁹ posséder.
4. Vous employiez le temps qu'on vous avait accordé pour faire quelque chose, à faire autre chose.
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 autre part.
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 faisiez cadeau d'un cadeau qu'on vous avait fait.
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.
21. Vous ne lisiez pas le livre qu'on vous avait donné.
24. Vous refusiez qu'on vous possède.
25. Vous modifiez 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 cela vous réjouissait.
29. Vous obteniez ce que vous vouliez.
30. Vous récupériez quelque chose que vous aviez perdu.
31. Vous obteniez la personne que vous désiriez.

²⁴⁹ **Censé** : qui est supposé.

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.

LE PHÉNOMÈNE DE L'OUBLI

On admet²⁵⁰ 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 essentielle et fondamentale qui existe entre *se rappeler* et *oublier* est évidemment liée à ce qui a été fait à l'individu sur le plan physique, et à ce qu'on lui a imposé ou enlevé comme matière, énergie, espace et 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 quelque 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 des 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 inmanquablement 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. L'échelle des tons *Dianétique* est en partie fondée sur ce phénomène. N'importe qui 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

²⁵⁰ **Admettre** : reconnaître comme vrai, juste ou exact; accepter.

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 allégresse.
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 venait vers vous.
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 venait vers vous.
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 ce processing en dépit de ce qu'on disait.
37. Vous persistiez à faire quelque chose jusqu'à ce qu'ils vous en reconnaissent 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(sse) 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 le faisiez marcher à toute allure alors qu'il aurait fallu le faire marcher 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 employer ce moment.
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.

LES FACTEURS DE SURVIE

Comme la pulsion fondamentale de la vie est la survie et qu'une bonne survie doit comprendre 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. Mais son aptitude à évaluer son environnement et à déterminer s'il aide ou entrave sa survie se détériore dès lors qu'il confond une chose avec une autre et qu'il est confronté à quelque chose qui dans le passé contribua à sa survie et qui aujourd'hui l'entrave, ou qu'il voit des entités²⁵¹ de contre-survie revêtir des qualités de survie.

C'est évidemment lorsque les entités de contre-survie sont inexistantes et que des entités de pro-survie se trouvent à proximité et à leur disposition, que l'individu, la famille et le groupe survivent le mieux. Et on pourrait dire que la vie est une lutte pour la conquête de facteurs de pro-survie et pour l'annihilation²⁵², la destruction, et l'élimination de facteurs de contre-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 irrémédiable²⁵³, 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 dégingole l'échelle des tons émotionnels, de l'antagonisme au

²⁵¹ **Entité** : chose considérée comme une individualité.

²⁵² **Annihiler** : détruire complètement ; éliminer de l'existence ; démolir.

²⁵³ **Irrémédiable** : à quoi on ne peut remédier (porter remède).

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 inexistantes 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 latent²⁵⁴ depuis le début de sa vie. Les questions suivantes ont pour but de permettre à l'individu de ré-évaluer la nature de pro-survie ou de contre-survie de personnes, d'animaux, d'objets, d'énergies, de l'espace et du temps en général.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où:

²⁵⁴ **Latent** : qui demeure caché, ne se manifeste pas.

1. Une personne que vous détestiez se trouvait aux alentours²⁵⁵.
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 mettiez la main sur 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 à la suite 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 arrêté(e) par la beauté de quelqu'un.

²⁵⁵ **Alentours** : espace environnant.

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 assilliez²⁵⁶ 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 attirante).
42. Vous étiez réveillé(e) par quelqu'un que vous aimiez beaucoup.
43. Vous étiez content(e) de constater que quelqu'un était malfaisant.
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 nouiez²⁵⁷ 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 détestiez.

²⁵⁶ **Assaillir** : attaquer avec violence, prendre d'assaut.

²⁵⁷ **Nouer** : établir, former un lien (moral).

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 frôliez²⁵⁸ 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.

²⁵⁸ **Frôler** : toucher légèrement en glissant, en passant.

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 semblait.
103. Un ennemi devait obéir à votre ordre.
104. Vous constatiez que vous étiez au commandement.
105. Vous entendiez dire qu'un ennemi était compromis²⁵⁹.
106. Vous étiez en bonne compagnie.
107. Vous aviez pitié d'un ennemi.
108. On découvrait que vous étiez un agréable compagnon.
109. Vous vous sentiez satisfait(e).
110. Vous vous cachiez d'un ennemi.
111. Vous condamnerez un ennemi.
112. Les gens avaient confiance en vous.
113. Vous déconcertiez²⁶⁰ un ennemi.
114. Vous maîtrisiez physiquement un ennemi.
115. Quelqu'un donnait son consentement.
116. Vous ne pouviez pas vous contenir²⁶¹.

²⁵⁹ **Compromettre** : exposer à un risque ou un danger.

²⁶⁰ **Déconcerter** : faire perdre contenance, jeter dans l'incertitude.

²⁶¹ **Contenir** : garder sous son propre contrôle ; maîtriser.

117. Vous voyiez un ennemi se contracter.
118. Vous vous avériez²⁶² tout à fait contrariant(e).
119. Il était difficile de compter vos amis.
120. Les gens se rendaient compte que vous étiez courageux(se).
121. Vous faisiez la cour²⁶³ avec succès.
122. Vous aviez une position de commande par rapport à un ennemi.
121. Vous faisiez ramper un ennemi.
124. Vous formiez un groupe.
125. Vous ameniez quelqu'un à surmonter son ressentiment.
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.

²⁶² **S'avérer** : se trouver, se révéler.

²⁶³ **Faire la cour** : chercher à plaire à quelqu'un ; à gagner son coeur par toutes sortes d'attentions.

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 surexité(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 aimiez bien se hâtait à votre rencontre.
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 très 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 éclairiez²⁶⁴ 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 entrait.
207. Vous trouviez un ennemi ignorant.

²⁶⁴ **Eclairer** : éclairer avec de la connaissance.

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. On vous embrassait le(la) premier(ère).
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 détestait.
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 grande occasion.
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 vous trouvait mignon(ne).
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 progressiez.
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'animosité²⁶⁵ 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 se rendaient compte qu'on avait donné une fausse image de vous.
301. Quelqu'un disait que vous ressembliez à quelqu'un.

²⁶⁵ **Animosité** : sentiment ou condition d'hostilité, haine, mauvaise intention, antagonisme.

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.
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 était fâché après vous et cela ne donnait rien de bon.
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 secouait²⁶⁶.
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 dépouilliez²⁶⁷ 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 ameniez une personne antipathique à se soumettre.
349. Vous réussissiez en dépit des autres.
350. Vous faisiez souffrir quelqu'un a 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.

²⁶⁶ **Secouer** : réveiller, exciter ou stimuler.

²⁶⁷ **Dépouiller** : priver ou déposséder (une personne ou une chose) de (honneurs, titres, attributs, etc.).

364. Vous étiez content(e) que quelqu'un fût grand.
365. Le soulagement succédait à vos larmes.
366. Vous terrifiiez 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 fût 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 à 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 vice²⁶⁸.
383. Vous recouvriez votre vigueur²⁶⁹.
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 acculiez²⁷⁰ une personne antipathique contre un mur.
391. Vous vagabondiez joyeusement.

²⁶⁸ **Vice** : conduite mauvaise ou grossièrement immorale. **Vigueur** : énergie physique et morale dans l'action ou la pensée. **Acculer** : pousser dans un endroit où tout recul est impossible.

²⁶⁹ **Vigueur** : énergie physique et morale dans l'action ou la pensée.

²⁷⁰ **Acculer** : pousser dans un endroit où tout recul est impossible.

392. Quelqu'un vous trouvait chaud(e).
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. Peu vous importait 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 faisiez agir des 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 vous découvriez de l'affection pour quelque chose alors que vous ne saviez pas que vous l'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 vous blessait presque, mais tout se terminait bien pour vous.
422. Vous réalisiez votre ambition.
423. Vous vous trouviez parmi des objets agréables.

424. Vous trouviez un animal gentil.
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 constatiez que vous n'aviez pas eu honte sans raison.
433. Vous couchiez 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 souffliez sur quelque chose et l'éteigniez.
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 condamnerez 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 niez l'existence de quelque chose.
478. Vous dépendiez d'un objet.
479. Vous étiez contenue) 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 pensiez que vous ne pouviez avoir assez 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'appréhension²⁷¹.
515. Vous faisiez s'adapter un objet.
516. Vous regardiez quelqu'un fuir un objet puis vous vous approchiez de cet objet.
517. Vous possédiez quelque chose qu'on vous avait défendu de toucher.

²⁷¹ **Appréhension** : un sentiment soudain d'inquiétude ou de doute ; pressentiment.

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 mauvais.
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 illuminiez quelque chose avec 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 chef²⁷².
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.

²⁷² **De son propre chef** : de sa propre initiative, de soi-même, de sa propre autorité.

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 marcher une machine qu'un autre n'arrivait pas à faire marcher.
559. Vous contrôliez un objet.
560. Vous faisiez faire de la musique à un objet.
561. Vous arrachiez²⁷³ 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 circonstance spéciale.
574. Vous fermiez un objet.
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.

²⁷³ **Arracher** : obtenir avec effort.

579. Un objet vous faisait vous sentir riche.
580. Vous donniez à quelqu'un quelque chose de précieux.
581. Vous prépariez une mixture réussie.
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 donniez 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 hommage²⁷⁴.
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.

²⁷⁴ **Hommage** : quelque chose qui est dit, fait ou donné comme marque de respect ou d'admiration, etc.

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 à 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 arrangiez 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 dans 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 faire place à la nuit.
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 régliez 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 employé.
695. Vous employiez du temps hier.
696. Vous avez passé un bon moment aujourd'hui.

L'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 voyiez à quoi un espace allait ressembler et vous vous y rendiez.
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 à 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 le fait de votre seule volonté. On pourrait dire que l'illusion est quelque chose imposé de force par vos aberrations. Tout ce qu'on a besoin de savoir à propos de l'imagination, c'est quand on est en train d'imaginer et quand on ne l'est pas.

LES VALENCES²⁷⁵

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 personnalité véritable ou d'emprunt. Votre propre valence est votre personnalité véritable. Ne doutez point, cependant, qu'il est possible de se confondre avec d'autres corps et d'autres gens. Lorsque vous assumez votre propre valence en vous rappelant certaines choses, vous voyez ce que vous voyiez autrefois comme si vous le regardiez à nouveau de vos propres yeux. C'est là une situation très souhaitable. Etre 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 la même chose que vous.
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 pareil.
9. Vous faisiez des grimaces dans la glace.

²⁷⁵ **Valence** : par "valence" nous entendons personnalité réelle ou empruntée. Par sa propre valence, nous entendons la personnalité propre de la personne.

10. Vous décidiez d'être complètement différent(e) de quelqu'un.
11. Vous constatiez que vous étiez semblable à un objet.
12. Vous étiez mis(e) dans le même sac²⁷⁶ qu'une personne malveillante.
13. Vous étiez comparé(e) à une personne avenante.
14. Vous constatiez que vous étiez habillé(e) comme beaucoup d'autres.
15. Vous constatiez qu'après tout vous étiez différent de quelqu'un.
16. Vous remarquiez la différence entre les autres et vous.
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 différenciait.
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.
21. Vous constatiez 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, ainsi qu'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, vous êtes sujet à des comparaisons avec vos ennemis ; de même qu'on ira vous indiquer ce qui vous différencie de vos amis. Il est souhaitable de démêler cela, afin de pouvoir se sentir libre de suivre les mouvements et les actions d'autrui, sans les associer à ses amis ou à ses ennemis.

Afin de remettre de l'ordre dans les ressemblances et les différences relatives aux autres gens, j'ai ajouté les questions suivantes à la Liste 9. Elles en constituent la seconde partie.

²⁷⁶ **Mettre dans le même sac** : englober dans la même appréciation.

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 avez 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. A 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 était toujours censé(e) ne rien valoir ?
4. 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. A qui voudriez-vous ressembler le plus ?
19. A 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 ?

Il serait bon de recommencer la seconde partie de la Liste 9 et de se rappeler des incidents particuliers, avec toutes les perceptions possibles.

LES 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'écartier matière, énergie, espace ou temps. A 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 chaînes²⁷⁷ 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.

²⁷⁷ **Chaîne** : incidents de nature similaire, alignés dans le temps.

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 arrêtait.
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'engloutir²⁷⁸ votre nourriture.
35. Vous buviez tout votre saoul²⁷⁹.
36. Vous n'étiez pas censé(e) vous battre.
37. Quelqu'un réfrénait²⁸⁰ 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.

²⁷⁸ **Engloutir** : avaler (de la nourriture) hâtivement.

²⁷⁹ **Tout son saoul** : à satiété, autant qu'on veut.

²⁸⁰ **Réfréner** : mettre un frein à.

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.

L'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 récrimination²⁸¹, 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 rongeur 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 bourreau 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 bourreau 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.

²⁸¹ **Récrimination** : le fait de critiquer avec amertume et âpreté.

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 calomniait²⁸² 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 grâce²⁸³
24. Vous faisiez saigner quelqu'un.
25. Vous preniez la part du lion²⁸⁴ 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.

²⁸² **Calomnier** : dire du mal de.

²⁸³ **Grâce** : miséricorde envers un ennemi ou un opposant.

²⁸⁴ **La part du lion**: la plus grosse part que l'on s'adjuge parce qu'on est le plus fort.

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.

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 profitiez 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.
19. Un grêlon vous passionnait.
20. Vous découvriez des flocons de neige.
21. La rosée étincelait.
22. Il y avait une légère brume.
23. Vous veniez à bout de la violence d'une tempête.
24. Il faisait un temps de chien dehors et vous étiez calfeutré(e) dans votre maison.

25. Il faisait bon sentir le vent.
26. Vous y surviviez.
27. Vous constatiez que vous aimiez votre climat.
28. Vous étiez content(e) de voir le printemps.
29. Vous aviez le sentiment de pouvoir maîtriser tous les vents du monde.
30. Vous admiriez une tempête.
31. Vous aimiez l'éclair.

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

LISTES SPÉCIALES

A employer au cas où quelque chose que vous vous êtes rappelé vous aurait mis mal à l'aise.

Il est possible qu'en vous rappelant certains incidents de votre existence, vous vous sentiez mal à l'aise. On peut y remédier de plusieurs façons. Si la situation dont vous vous êtes souvenu comprend une véritable douleur physique, n'essayez pas de vous y plonger davantage, mais concentrez-vous sur des incidents ultérieurs. De cette manière, vous reviendrez progressivement dans le présent. Les questions suivantes vous aideront à y parvenir.

1. Rappelez-vous un incident agréable qui s'est produit après.
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 ces choses une fois encore, consécutivement.

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

1. La première 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 perceptiques présents.

Si vous contactez régulièrement des incidents contenant douleur physique et 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, depuis le début jusqu'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 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 vient habituellement à bout des conditions mentionnées ci-dessus.

1. Rappelez-vous un moment qui vous semble très réel.
2. Rappelez-vous un moment où vous éprouviez une affinité²⁸⁵ réelle pour quelqu'un.

²⁸⁵ **Affinité** : le sentiment d'amour ou d'amitié pour quelqu'un ou quelque chose.

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 à chaque question.

Des recherches ont montré qu'on doit absorber de grandes quantités de vitamine B₁ lorsqu'on se livre à la *Self-analyse*. Un régime riche en protéines et 100 à 200 mg de vitamine B₁ par jour facilitent les progrès. Si on ne prend pas assez de B₁ et qu'on ne suit pas un régime suffisamment riche en protéines, on risque d'être sujet à des cauchemars et à de la nervosité pendant la période où l'on fait ces exercices. Remarquez que c'est une constatation que la médecine a faite il y a de nombreuses années, et qui n'est pas spécifique à la *Dianétique*.

LISTE DE FIN DE SÉANCE

Après chaque séance de *Self-analyse*, terminez avec ce qui suit, sans vous servir du disque :

1. Revenez²⁸⁶ rapidement sur la séance que vous venez de terminer.
2. Recommencez l'étape ci-dessus, en faisant particulièrement attention 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. A présent, portez votre attention sur un objet agréable proche de vous.

Répétez ces étapes jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise dans votre milieu immédiat.

²⁸⁶ **Revenir (sur la séance)** : retourner au lieu d'où l'on est parti, y prêter de nouveau attention.

À PROPOS DE L'AUTEUR

L. Ron Hubbard est reconnu dans le monde entier comme le premier auteur de livres sur l'amélioration personnelle. Ses œuvres ont été vendues à des millions d'exemplaires. La raison principale en est qu'elles reflètent une connaissance des principes de la vie et des aptitudes. Cette connaissance, il l'a acquise non pas en spectateur mais en étant impliqué à fond dans le jeu de la vie.

"Pour connaître la vie, vous devez en faire partie intégrante ; vous devez vous y mettre et regarder ; vous devez vous introduire dans les coins et les recoins de l'existence ; vous devez vous frotter à toutes sortes de gens avant de savoir finalement qui est l'homme".

Ces paroles reflètent exactement ce qu'il a fait. Des grandes plaines du Montana, pays de son enfance, aux collines de Chine ; des côtes hostiles de l'Alaska aux jungles des îles du Pacifique Sud ; que ce soit en participant à des explorations ou en enseignant à des marins inexpérimentés comment survivre aux ravages d'une guerre mondiale, Ron Hubbard a appris ce que sont réellement l'homme et la vie.

Doué d'une intelligence aiguë, d'une énergie illimitée, d'une curiosité sans borne et d'une approche particulière de la philosophie et de la science, mettant l'accent avant tout sur l'aspect pratique des choses, Ron Hubbard est encore adolescent lorsqu'il se lance dans son étude de la vie et de ses mystères.

Il voyage énormément en Asie et dans le Pacifique, ce qui lui permet de voir les philosophies orientales à l'œuvre. Au cours d'un voyage de Seattle (sur la côte ouest des États-Unis) à Washington, il fait connaissance avec un élève de Sigmund Freud, qui lui apprend le maigre savoir de l'école occidentale de traitement de l'esprit.

Plus tard, lorsqu'il est étudiant aux États-Unis, L. Ron Hubbard prend conscience qu'il n'existe aucune science du mental. Il observe que les sciences physiques progressent à pas de géant, mais que la nature humaine reste une vaste inconnue. La compréhension que l'homme a de lui-même et de son esprit n'a pas évolué au-delà du "savoir" qu'en a le sorcier des jungles de Bornéo.

L. Ron Hubbard décide alors de s'intéresser à cette lacune, finançant ses recherches en écrivant de la science-fiction.

Il devient l'un des auteurs les plus prolifiques et les plus renommés de l'âge d'or de la science-fiction et de l'aventure populaire, dans les années 30.40, mais la deuxième guerre mondiale interrompt ses travaux. Il s'engage dans la U.S. Navy.

Il est blessé vers la fin de la guerre et rapatrié. Il reprend ses travaux et met au point des techniques qui lui permettent d'accélérer son rétablissement. C'est une victoire car il sait maintenant qu'il a en sa possession des techniques avec lesquelles il va pouvoir aider les gens.

En 1948, Hubbard écrit *La Thèse Originelle Dianétique*. Pour la première fois dans l'histoire, le mental humain est décrit avec précision. Et des techniques sont exposées qui permettent à l'être humain de recouvrer des facultés mentales optimales.

Le manuscrit de *La Thèse Originelle Dianétique* passe de mains en mains, est recopié maintes fois et fait le tour du monde. Le succès inattendu de cet essai incite Hubbard à écrire un livre plus complet.

La *Dianétique* paraît en mai 1950 et marque le début d'une ère nouvelle pour l'homme. C'est le premier livre du genre : un manuel pratique sur le fonctionnement du mental. N'importe quel profane peut le lire, l'appliquer et ressentir une conscience plus aiguë, un soulagement de conditions physiques indésirables et une vie nouvelle. Les gens commencent alors à se servir de cette technique surprenante de l'audition *Dianétique* et ils s'audient chaque jour avec succès.

On demande alors à L. Ron Hubbard de faire des conférences, de répondre aux nombreuses questions que se posent les gens. Il se lance alors plus loin dans ses recherches et publie ses nouvelles découvertes sous forme de bulletins, de magazines, de livres et fait de nombreuses conférences.

Lors de sa quête continuelle vers l'amélioration de soi-même et des autres, L. Ron Hubbard fit de nombreuses percées. Un des développements importants parmi celles-ci est cet ouvrage même. Par une approche de l'amélioration personnelle entièrement nouvelle, il est possible d'expérimenter les avantages de la technologie de la *Dianétique* sans aucune connaissance préalable, mais en mettant simplement en pratique les procédés de ce livre.

Tout au long de sa vie, L. Ron Hubbard poursuivra ses travaux de recherche sur la nature humaine et sur les facultés mentales. Il écrira un nombre phénoménal de textes et d'ouvrages sur la *Dianétique* et sur les diverses branches de l'activité humaine. Auteur prolifique, il a écrit plus de six cents livres.

Il y a plusieurs années, Hubbard a publié un article dans lequel il écrivait :

"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."

Pendant les trente-six années qui suivirent, il s'est dévoué à aider les autres et à développer des techniques pour s'assurer que la route vers un plus haut niveau de compréhension puisse être suivie par tous. Il a demandé que la technologie qu'il avait développée soit rendue disponible. Des milliers de ses conférences sur bandes et de ses écrits, présentant sa technologie sans prix et son application aux individus et aux organisations, remplissent des étagères de bibliothèques dans chaque continent.

Il a créé et il a fait connaître la connaissance et la technologie nécessaires pour changer la face de la civilisation sur terre.

"Une civilisation sans crime, sans guerre, sans démence, où l'homme capable peut prospérer et l'homme honnête avoir des droits ; où l'homme est libre d'atteindre de plus hauts sommets." Voilà comment Hubbard a décrit la société qu'il a rêvée.

Ce rêve peut maintenant être atteint, grâce à la technologie que L. Ron Hubbard a mise à notre disposition. Il suffit de l'appliquer pour y arriver.

Ses travaux de recherche étant terminés, L. Ron Hubbard a quitté son corps le 24 janvier 1986. Son départ n'a pas mis fin à son travail ; bien au contraire, il a marqué le début d'un grand courant, tous ses amis s'unissant pour faire avancer les choses afin que son rêve devienne réalité.

GLOSSAIRE

A

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

Accabler : faire succomber (quelqu'un) sous la douleur, sous une charge excessive, sous une peine physique ou morale ; le priver de toute réaction par un choc moral.

Accompli : parfait en son genre.

Acculer : pousser dans un endroit où tout recul est impossible.

Achromatopsie : affection empêchant de distinguer les couleurs.

Admettre : reconnaître comme vrai, juste ou exact ; accepter.

Adroit : habile, ingénieux.

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

Affronter : faire face à, ou aller fermement à la rencontre de ; avancer contre.

Agile : lesté, qui se déplace rapidement.

Aiguillon : ce qui incite à l'action.

Ajuster : mettre en conformité, adapter.

Aléa : événement imprévisible, tour imprévisible que peuvent prendre les événements.

alentour : dans l'espace environnant, tout autour.

Allant : ardeur.

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 de quoi 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.

Animer : donner la vie à ; rendre vivant.

Animosité : sentiment ou condition d'hostilité, haine, mauvaise intention, antagonisme.

Annihiler : détruire complètement ; éliminer de l'existence : démolir

Annuler : rendre nul.

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.

Approprié : qui convient, propre à.

Ardemment : plein d'ardeur (grande chaleur de sentiment), enthousiaste.

Ardu : qui présente de grandes difficultés. Arracher : obtenir avec effort.

Arrêter : attirer et retenir ; arrêter net le cours de, stopper ou ralentir.

Arthrite : un état qui cause de l'inflammation, de la douleur et de la raideur dans les articulations.

Articulation : ensemble des parties molles et dures par lesquelles s'unissent deux ou plusieurs os voisins.

Assaillir : attaquer avec violence, prendre d'assaut.

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 : Individu qui administre les techniques de Dianétique.

Auditer : veut dire écouter et raisonner.

Audition : la procédure qui consiste à laisser un individu regarder sa propre existence et à améliorer son aptitude à confronter ce qu'il est et où il est. (confronter : faire face à, considérer sans détour [néologisme, mot formé de l'anglais]).

Autodétermination : aptitude à se diriger soi-même.

Autoritaire : qui préconise une obéissance totale à l'autorité, par opposition à la liberté individuelle.

Avec art : astucieux, rusé, malin.

Aversion : une antipathie forte ou profondément enracinée.

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

B

Bannière : petit drapeau ou banderole utilisé comme étendard d'une unité militaire.

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

Boisseau : une mesure pour les grains ou les fruits équivalent à 13 litres environ.

Brute : qui représente un état primitif, peu évolué (grossier, rudimentaire).

C

Cabale : complot.

Calomnier : dire du mal de.

Capricieux : impulsif et imprévisible.

Catalyseur : substance qui provoque une réaction chimique, mais ne subit pas de modification elle-même.

Censé : qui est supposé.

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

Charge : énergie accumulée susceptible d'être recrée.

Charitable : bienveillant ou indulgent pour juger les gens, les actes, etc.

Chimie : l'étude scientifique des substances, de leurs éléments et de la manière dont elle réagissent quand elles sont combinées ou en contact l'une avec l'autre.

Choc : une personne peut être enfoncée si rapidement, si violemment et si soudainement sur l'échelle des tons qu'elle peut en mourir. Cela s'appelle un choc.

Chronique : qui affecte une personne pendant longtemps.

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 "coopérative auditing" et désignant une équipe de deux personnes qui s'aident mutuellement à atteindre une vie meilleure.

Cobaye : servir de cobaye : être utilisé comme sujet d'expérience.

Collectiviste (état) : organisé selon les principes du collectivisme (le principe politique du contrôle économique et social centralisé, spécialement en ce qui concerne tous les moyens de production).

Communication : échange d'idées ou d'objets entre deux personnes.

Communiste : un défenseur d'un système d'organisation sociale dans lequel toute l'activité sociale et économique est sous le contrôle d'un état totalitaire dominé par un parti politique unique et qui se perpétue lui-même.

Compromettre : exposer à un risque ou un danger.

Concerner : avoir rapport à, avoir relation avec : être amw^nfi \

Confondre : rendre perplexe ou profondément.

Connaissance : par connaissance nous voulons dire croyance sûre, ce qui est information connue, instruction ; éclaircissement, savoir ; habileté pratique. Par connaissance nous voulons dire des données, des éléments et tout ce à propos de quoi on peut penser ou percevoir.

Conscience : connaissance du moment présent.

Contenir : garder sous son propre contrôle ; maîtriser.

Contorsionniste : un artiste qui peut tordre son corps dans des postures inhabituelles.

Contrariant : qui a tendance à s'opposer ou à ne pas être d'accord.

Coolie : en Extrême-Orient : main-d'œuvre indigène (né dans le pays).

Critère : principe auquel on se réfère pour émettre un jugement ou une appréciation.

D

Daltonisme : (de Dalton, physicien anglais) anomalie de la vue entraînant l'absence de perception de certaines couleurs ou la confusion de couleurs (surtout le rouge et le vert).

Dermatite : inflammation de la peau.

De base : la première expérience enregistrée sous forme d'image mentale de ce type de douleur, de sensation, d'inconfort, etc. De base veut dire le plus ancien.

Décharger : effacer.

Démarcation : séparation ou distinction.

Démocrate : en accord avec le principe de l'égalité des droits pour tous.

Dépouiller : priver ou déposséder (une personne ou une chose) de (honneurs, titres, attributs, etc.).

Dépôt : désigne la matière qui s'accumule dans une partie quelconque d'un organisme.

Déprécier : priver de sa valeur, réduire la valeur de.

Désavouer : refuser son approbation à.

Désintensification : action de désintensifier.

Désintensifier : réduire l'intensité ou l'influence de quelque chose.

Diabète : maladie dans laquelle le sucre et l'amidon ne sont pas absorbés convenablement par le corps.

Dianétique : technique de rétablissement spirituel. Le mot vient du grec "dia", à travers et "nous", âme. C'est une approche analytique très exacte du mental.

Différencier : percevoir la différence dans ou entre.

Discordant : désagréable à entendre ; dissonnant.

Disfonctionnement : trouble dans le fonctionnement.

Dissiper (se) : se désagréger et s'éparpiller ; se disperser.

Dynamique : relatif à l'énergie ou à la force physique en mouvement.

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.

E

Élite : se dit d'une personne qui se distingue par ses grandes qualités.

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.

Éclairer : éclairer avec de la connaissance.

Électron : particule de matière avec une charge électrique négative.

Éliminer : se débarrasser de ; faire disparaître complètement ; détruire.

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.

Endocrinien(ne) : (se dit d'une glande) qui laisse ses sécrétions se déverser directement dans le sang, sans passer par un canal.

Endurance : aptitude à résister à la fatigue, à la souffrance.

Engloutir : avaler (de la nourriture) hâtivement.

Ingramme : 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.

Engourdir : priver en grande partie de mobilité et de sensibilité.

Enjôler : influencer ou persuader (une personne) par la flatterie, des mots flatteurs, cajoleurs, etc.

Énonciation : action d'énoncer par la parole ou dans un écrit.

Enrégimenter : faire entrer quelqu'un dans un groupe ayant une discipline ferme.

Enthêta : signifie du thêta (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.

Entraver : empêcher de se faire, de se développer.

Envergure : capacité, importance.

En vain : sans résultat, inutilement.

Éprouvant : qui est difficile à supporter.

Ésotérique : au-delà de la compréhension ou de la connaissance de la plupart des gens.

État Providence : état dont le gouvernement distribue à ses citoyens des secours sous forme d'allocations, sécurité sociale, soins gratuits, etc.

État socialiste : régi par le socialisme : une idéologie qui exige que l'état ou le gouvernement possède et contrôle tous les moyens de production et de distribution. Il n'y a pas d'entreprise privée.

Étendard : drapeau distinctif.

Éthique : sont éthiques les actions que l'individu entreprend de lui-même pour favoriser sa survie et celle des autres. Une conduite éthique comprend l'adhésion aux codes moraux de la société dans laquelle nous vivons.

Être indécis : hésiter dans ses décisions ou ses opinions.

Euthanasie : théorie selon laquelle il est charitable et légitime de provoquer la mort de malades incurables dont la fin est proche, lorsqu'ils souffrent trop.

Évoquer : réveiller, produire ou suggérer (des souvenirs, sentiments, etc.).

Expérience : observation réelle des faits ou des événements ; adresse ou qualification à faire quelque chose.

Exténué : qui a l'air épuisé et défait par suite de soucis, maladies, ou manque de sommeil prolongé.

F

Faire la cour : chercher à plaire à quelqu'un ; à gagner son cœur par toutes sortes d'attentions.

Fantôme : ce qui n'a d'une personne, d'une chose, que l'apparence.

Fasciste : une personne qui croit ou qui pratique le fascisme (un système de gouvernement caractérisé par la dictature rigide d'un parti unique, la suppression par la force de l'opposition, le contrôle du gouvernement central sur l'entreprise économique privée, le nationalisme belligérant, le racisme, le militarisme, etc.)

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.

Filet : un morceau de viande ou de poisson maigre et sans os.

Flagrant : évident, incontestable ; qui n'est pas niable.

Flambée : une soudaine explosion, par exemple, une flambée de colère.

Fonction : action, rôle caractéristique d'un élément, d'un organe dans un ensemble.

Frayer : ouvrir, tracer (un chemin) en écartant les obstacles.

Frôler : toucher légèrement en glissant, en passant.

G

Glande : un organe qui sécrète des substances destinées à être utilisées ou éliminées par le corps.

Grâce : miséricorde envers un ennemi ou un opposant.

Grain : petit poids valant 0,053 g.

Groggy : (mot anglais : ivre) **Boxe** : étourdi par les coups, qui semble près de s'écrouler.

H

Habilité : qualité de celui qui est habile, qui réalise des choses avec adresse.

Hommage : quelque chose qui est dit, fait ou donné comme marque de respect ou d'admiration, etc.

Hormone : une substance élaborée dans un organe du corps (glandes) et transportée par un corps liquide jusqu'à un autre organe, ou tissu, où il produit un effet spécifique.

Hostilité cachée : vous avez ici la personne qui hait mais qui a peur de dire qu'elle hait la personne qui emploie la perfidie et qui s'attend cependant à être pardonnée.

Humour : l'humour, c'est le rejet ; c'est être capable de rejeter, d'écarter de soi.

Hypnose : transe amnésique provoquée dans le but d'implanter des suggestions.

Hypothyroïdie : caractérisée par une activité déficiente de la glande thyroïde ; désordre qui en résulte.

I

Ignominieux : qui provoque le mépris ou la disgrâce, humiliant.

Illusion : toute idée, concept d'espace, d'énergie ou de temps que l'on crée soi-même.

Imagination : compréhension imaginative d'un sujet ou problème, etc., prévoyance et sagesse dans la planification.

Immuable : qui ne varie pas, ne change pas.

Immunisé : à l'abri des maladies et des choses du même genre.

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.

Impuissance : absence complète ou grave diminution du pouvoir sexuel, en particulier chez le mâle.

Incident : par incident, nous entendons l'enregistrement d'une expérience simple ou complexe se rapportant à un même endroit où aux mêmes personnes.

Inconscience : état dans lequel l'organisme n'est plus coordonné en ce qui concerne ses processus analytiques et la direction du contrôle moteur.

Inculquer : faire entrer (qqch.) dans l'esprit d'une façon durable, profonde.

Index : une liste alphabétique des références contenues dans un sujet donné, tel un fichier ou des archives, qui donne également les clés, ou renvois écrits pour identifier, localiser, chercher ou retrouver les données qui y sont contenues.

Indice : indication ou signe de quelque chose.

Instable : sujet à des caprices soudains. Ne faisant pas les choses sérieusement.

Interdépendant : dépendant l'un de l'autre.

Intimité : une relation personnelle, étroite, familière et habituellement affectueuse ou amoureuse.

Invalider : réfuter, dégrader, discréditer ou nier quelque chose que quelqu'un d'autre considère être un fait.

Irrationalité : inaptitude à raisonner juste.

Irrémédiable : à quoi on ne peut remédier (porter remède).

L

Lac Tanganyika : un lac en Afrique centrale entre le Zaïre et la Tanzanie : le lac d'eau douce le plus long du monde. Il mesure environ 650 km de long.

Libéral : qui favorise la liberté d'action et de pensée en respectant particulièrement les croyances ou l'expression personnelle.

Libertinage : avoir des relations sexuelles avec beaucoup de gens.

Libre arbitre : volonté libre, non contrainte.

Littéralement : pris à la lettre.

Lock : image mentale d'un incident qui nous a rappelé sciemment ou sans que nous le sachions, un secondaire ou un engramme. Il ne contient pas d'inconscience. Il peut contenir une sensation de douleur ou de maladie, etc., mais il n'en est pas lui-même la cause.

M

Maints : un grand nombre de.

Maladies psychosomatiques : maladies qui ont une cause mentale mais qui sont néanmoins organiques. **Marge** : une quantité en surplus, et qui dépasse le minimum indispensable.

Méprendre (se) sur : se tromper ; prendre une personne ou une chose pour une autre.

Mental : c'est le poste de commande ; il est construit pour résoudre et poser les problèmes relatifs à la survie et uniquement à la survie.

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

Mesquin(e) : qui manque de grandeur, de noblesse.

Mettre dans le même sac : englober dans la même appréciation.

Milieu : zone environnante ; voisinage.

Mœurs (les) : principe ou habitudes qui concernent la bonne ou la mauvaise conduite.

Monocellule : organisme composé d'une cellule unique.

Moral : qui concerne les règles de conduite en usage dans une société.

Moyens : les choses (en particulier l'argent) nécessaires à un but.

N

Négation : acte de l'esprit qui consiste à nier, à rejeter un rapport, une proposition, une existence.

Négligeable : qui peut être négligé, qui ne vaut pas la peine qu'on en tienne compte.

Névrosé : une personne qui est surtout nuisible à elle-même du fait de ses aberrations, mais pas jusqu'au point de se suicider.

Neurologique : de neurologie, la science médicale du système nerveux et de ses dérèglements.

New Yorker : magazine littéraire américain qui contient des critiques littéraires et théâtrales.

Nouer : établir, former un lien (moral).

O

Obliger : aider ou faire plaisir en rendant un petit service.

Occlus(e) : les souvenirs sont inaccessibles à l'individu. Quelqu'un qui est occlus a une mémoire médiocre et peu de souvenirs du passé.

Opresser : écraser, peser sur, amoindrir, refuser de laisser atteindre, rendre incertain à propos de l'activité d'atteindre, soumettre ou abaisser de toutes les manières possibles par tous les moyens imaginables.

Ouï-dire : ce qu'on ne connaît que pour l'avoir entendu dire. Par ouï-dire : par la rumeur publique.

Ouverture du cas : pour "démarrer un cas", on essaye de libérer aussi vite que possible, toutes les unités d'attention possibles (quantités d'énergie thêta de conscience, existant dans le mental en quantités qui varient d'une personne à l'autre).

P

Pallier : atténuer, à défaut de mieux, faute de remède véritable.

Pancréas : une glande, grosse et allongée, située derrière l'estomac qui sécrète un suc digestif à l'intérieur de l'intestin grêle.

Part du lion : la plus grosse part que l'on s'adjuge parce qu'on est le plus fort.

Parquer : placer, enfermer (des personnes) dans un espace étroit et délimité.

Perceptions extra-sensorielles : perception ou communication réalisée en-dehors de l'activité sensorielle normale, par exemple dans la télépathie ou dans la clairvoyance.

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

Personnalité : l'individu, la personnalité, est l'unité consciente de conscience, et l'unité consciente de conscience est la personne.

Perspective : événement ou succession d'événements qui se présente comme probable ou possible.

Perturber : rendre sujet au trouble, à l'agitation et au désordre.

Perversion : action de pervertir, changement en mal.

Physiologique : qui se rapporte aux processus ou aux fonctions organiques d'un organisme ou d'une de ses parties.

Physique : l'étude scientifique des propriétés et de l'interaction de la matière et de l'énergie.

Plaisir : en Dianétique, l'organisme qui tend vers la survie obtient du plaisir par des actions pro-survie et par la poursuite de buts favorables à la survie.

Plutonium : élément chimique radioactif utilisé dans les armes et les réacteurs nucléaires.

Poser (une question) : examiner en questionnant, questionner, interroger.

Postulat : une vérité autocréée. Il place quelque chose, il l'établit.

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

Prédisposé : facilement influencé ou affecté par.

Principe : croyance ferme ou doctrine d'une personne ou d'un groupe.

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.

Procréer : amener (une chose vivante) à l'existence, par le procédé naturel de la reproduction, engendrer.

Propos : ce qu'on se propose, ce qu'on se fixe pour but.

Proton : particule de matière avec une charge électrique positive.

Proximité : à faible distance de.

Prudent : qui montre de la prévoyance, évitant la précipitation.

Psychothérapie : traitement des désordres mentaux par l'usage des méthodes psychologiques.

R

Rabaisser (quelqu'un) : diminuer, déprécier.

Raison : l'aptitude à penser, à former des jugements, à tirer des conclusions, etc.

Rappelez-vous (l'incident) : retrouvez le souvenir d'un incident.

Rassasié : entièrement satisfait.

Réalité : la réalité est essentiellement accord. Est réel ce que nous considérons comme réel d'un commun accord.

Recouvrer (perceptions) : récupérer, rentrer en possession de.

Récrimination : le fait de critiquer avec amertume et âpreté.

Refouler : faire rentrer en soi (ce qui veut s'extérioriser, s'exprimer).

Réfréner : mettre un frein à.

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

Revenir (sur la séance) : retourner au lieu d'où l'on est parti, y prêter de nouveau attention.

Rhumatisme : l'une des maladies provoquant de la douleur dans les articulations, les muscles ou les tissus fibreux.

Russell, Charles M. : 1864.1926. Artiste, écrivain et cow-boy réputé pour ses peintures et ses récits sur la vie de cow-boy.

S

Sadisme : satisfaction sexuelle obtenue en causant de la douleur physique ou de l'humiliation.

Sang-froid : état de calme, de maîtrise de soi.

Sans fondement : non fondé sur un fait ou une vérité ; qui ne repose sur rien.

Sans substance : dépourvu de substance matérielle.

S'assurer : obtenir (une personne, des services, etc.) pour une cause, une entreprise, etc.

S'avérer : se trouver, se révéler.

Saveur : qualité stimulante ou excitante ; parfum ou goût particulier.

Secondaire : image mentale d'un moment de perte grave et brutale, ou de crainte de perte, qui contient une émotion désagréable telle que la colère, la peur, le chagrin, l'apathie ou une sensation morbide.

Secouer : réveiller, exciter ou stimuler.

Sécurité : être ou se sentir en sécurité ; libre de toute peur, anxiété, danger, doute, etc. l'état ou la sensation de sécurité ou de certitude.

Sédatif : une drogue qui apaise la nervosité ou l'agitation.

Sinusite : inflammation d'un sinus ou des sinus. Un sinus est une des cavités creuses du crâne reliée aux cavités nasales.

Somatique : sensation du corps, de maladie, de douleur ou d'in-confort. Soma désigne le corps. Par conséquent une psychosomatique est une douleur qui a sa source dans le mental.

Sournoisement : d'une manière sournoise (qui dissimule ses sentiments réels dans une intention malveillante).

Sporadique : qui se produit ni cas isolés, de façon irrégulière.

Sporadiquement : se produisant de temps à autre ; qui n'est ni constant ni régulier ; occasionnel.

Stéréoscopique : qui produit un effet à trois dimensions.

Stimuli : excitation élémentaire d'un organe, simple et brève, susceptible de déterminer une réponse et de déclencher ainsi un réflexe.

Structure : (biologie) agencement des éléments d'une cellule ou des éléments d'un organisme complexe.

Subir : supporter ou être soumis à (un préjudice, une perte, etc.).

Sublimier : détourner l'énergie (d'une émotion ou d'une impulsion provenant d'un instinct primitif) vers une activité éminemment culturelle.

Subversif : qui tend ou qui cherche à bouleverser (renverser ou détruire quelque chose d'établi), renverser ou détruire un gouvernement établi, une institution, une croyance, etc.

Succomber : le point marqué par ce qu'on peut appeler la mort de la conscience de l'individu.

Suggérer : par extension : susciter l'idée ou l'image de (qqch.), faire penser à (qqch.).

Suggestion positive : suggestion implantée par l'hypnotiseur au sujet hypnotisé à seule fin de créer un changement de l'état mental du sujet, celui-ci doit alors la croire et la considérer comme une partie de lui-même.

Suppôt du diable : personne très méchante.

Susceptible : qui peut.

Susciter : faire naître un sentiment, une idée.

Symptôme : toute circonstance, événement ou condition qui accompagne quelque chose et indique son existence ou son apparition ; signe ; indication.

Système nerveux central : le cerveau et la moelle épinière.

T

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

Temps présent : le sol, le plafond, les murs, les objets et les gens de l'environnement immédiat. En d'autres termes, l'anatomie du temps présent, c'est l'aspect de la pièce ou de l'endroit dans lequel vous vous trouvez, au moment précis où vous le voyez.

Thêta : raison, sérénité, stabilité, bonheur, émotion agréable, persévérance, ainsi que tous les autres facteurs que l'on considère habituellement comme souhaitables.

Thyroïde : une grande glande sans vaisseaux, située sur le devant du cou, sécrétant une hormone qui règle la croissance et le développement du corps.

Tireur : personne qui se sert d'une arme à feu.

Tisonnier : une barre de fer rigide pour attiser le feu.

Titan : géant.

Ton : potentiel de survie.

Tout son saoul : à satiété, autant qu'on veut.

Truisme : vérité d'évidence (banalité, évidence).

U

Ulcère : une plaie ouverte à la surface du corps ou d'un de ses organes.

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.

V

Vaudou : forme de religion basée sur une croyance dans la sorcellerie et les rites magiques, pratiquée par des peuplades des Antilles et d'Amérique.

Venir à bout de : mettre en échec, l'emporter sur.

Vespéral : du soir, du couchant.

Vide : espace dans lequel il n'y a rien.

Vice : conduite mauvaise ou grossièrement immoral.

Vigueur : énergie physique et morale dans l'action ou la pensée.

Vitalité : vigueur physique ou mentale, énergie.

BIBLIOGRAPHIE

Autres livres de L. Ron Hubbard

LA DIANÉTIQUE : ÉVOLUTION D'UNE SCIENCE : L.Ron Hubbard révèle comment il a percé le mystère du mental humain et comment il est parvenu aux techniques de DIANÉTIQUE.

LA DIANÉTIQUE : LA THÈSE ORIGINELLE : une introduction concise à la thérapie de DIANÉTIQUE. L.Ron Hubbard explique comment il a découvert le mental réactif et ce que l'individu doit faire pour retrouver tout son potentiel.

LA DIANÉTIQUE PAR L'IMAGE : un manuel illustré pour une compréhension rapide des techniques de DIANÉTIQUE. Découvrez la structure du mental réactif et comment les images mentales négatives peuvent vous empêcher d'avoir confiance en vous en dressant des barrières dans votre vie.

LA DIANÉTIQUE, LA SCIENCE MODERNE DE LA SANTÉ MENTALE :

Du grec "dia" à travers, et "noos" l'âme, la pensée, la DIANÉTIQUE est le fruit de recherches scientifiques dans un domaine finalement mal connu de l'Homme : celui de sa Pensée. C'est une méthode simple et efficace que vous pouvez appliquer dans la vie quotidienne.

Mais une méthode pour obtenir quoi ? La maîtrise de la forte puissance que la Pensée exerce sur le corps. La DIANÉTIQUE appliquée peut vous aider à éliminer les maladies psychosomatiques, les sensations pénibles, les émotions irrationnelles, les douleurs etc. Elle vous permet de mieux vous comprendre et de vous sentir bien dans votre peau. Ce livre répondra à bien des questions que vous vous êtes déjà posées sur vous-même et sur les autres.

"La DIANÉTIQUE est une approche scientifique douce qui permet de s'éclairer et de se libérer de tous les conflits inscrits au plus profond de nous mêmes. Sa pratique vous en convaincra."

Paul Chauchard

Docteur en médecine, Docteur es sciences, Psychophysiologue, Directeur honoraire à l'école Pratique des Hautes Études.

"... J'ai toujours été artiste, mais j'étais complètement perturbée sur le plan émotionnel avant de découvrir la DIANÉTIQUE. La *DIANÉTIQUE* m'a donné le savoir-faire de la vie pour demeurer heureuse et cela m'a permis de me débarrasser de mes inaptitudes, de mes peurs et de toutes ces choses qui peuvent écraser une personne."

Julia Migenes

Chanteuse d'opéra et actrice.

LA DIANÉTIQUE APPLIQUÉE

Les techniques de *Dianétique* sont aujourd'hui utilisées dans le monde entier.

- Comment se déroule une séance de *Dianétique* ?
- Comment la *Dianétique* peut-elle s'adapter à votre cas en particulier ?
- Comment faire pour aider une personne de votre entourage avec la *Dianétique* ?
- Des conférences sur la Dianétique. Des spécialistes de cette science répondent à toutes vos questions sur ce sujet.
- Une séance gratuite d'introduction à la thérapie Dianétique.
- Un séminaire de *Dianétique* de deux jours au cours duquel vous apprenez à utiliser la thérapie de *Dianétique* sous la supervision de Dianéticiens expérimentés. Constatez par vous-même l'efficacité de la *Dianétique* sur vous-même et sur les autres.
- Un test de personnalité gratuit pour mieux connaître vos points forts et ceux que vous pouvez améliorer.

Prenez contact avec votre Ron's Org la plus proche !