

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

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

LISTE 5

ASSISTS POUR AMÉLIORER LA MÉMOIRE

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

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

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

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

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

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

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

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

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

LISTE 6

PHÉNOMÈNE DE L'OUBLI

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

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

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

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

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

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

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

Pouvez-vous vous rappeler un incident où :

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

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

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

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

LISTE 7

FACTEURS DE SURVIE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

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

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

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

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

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

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

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

154. Il y avait beaucoup à par-
tager.
155. Vous ne doutiez pas le
moins du monde de quel-
qu'un.
156. Vous conduisiez quel-
qu'un en voiture.
157. Vous mangiez avec une
personne sympathique.
158. Vos efforts étaient ré-
compensés.
159. Vous étiez entouré (e)
d'amis.
160. Vous encouragez quel-
qu'un avec succès.
161. Vous mettiez fin à quel-
que 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 en-
nemi.
167. Vous vous vengiez de
quelqu'un que vous
n'aimiez pas.
168. Vous réussissiez un exa-
men en dépit de quel-
qu'un.
169. Vous étiez surexcité (e)
par une arrivée.
170. Quelqu'un que vous
n'aimiez pas vous
échappait.
171. Quelqu'un que vous dé-
testiez partait très loin.
172. Vous constatiez qu'une
personne avait été fidèle.
173. Vous découvriez que
vous n'aviez plus à avoir
peur.
174. Vous donniez à manger
à quelqu'un.
175. Vous constatiez que
vous aviez peu
d'ennemis.
176. Vous trouviez quelqu'un
que vous aviez cherché.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LISTE 8

IMAGINATION

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

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

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

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

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

LISTE 9

VALENCES

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

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

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

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

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

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

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

Rappelez-vous :

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

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

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

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

LISTE 10

INTERRUPTIONS

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

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

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

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

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

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

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

LISTE 11

INVALIDATION

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

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

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.
6. On vous repoussait parce que vous étiez trop petit (e).
7. Vous ne faisiez pas partie de l'équipe.
8. Vous constatiez que vous étiez à la hauteur.

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

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

LISTE 12

LES ÉLÉMENTS

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

Pouvez-vous vous rappeler un moment où :

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

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

19. Un grêlon vous passionnait.
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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rappelez-vous plusieurs incidents de chaque type.

Liste de fin de séance

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

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

L'HISTOIRE DE LA DIANÉTIQUE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Les Éditeurs, 1951

À PROPOS DE L'AUTEUR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Comme il l'écrit si bien :

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

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

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

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

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

GLOSSAIRE

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

achromatopsie : affection empêchant de distinguer les couleurs.

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

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

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

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

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

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

auditeur : Personne formée qui administre les techniques de Dianétique.

auditer : veut dire écouter et raisonner.

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

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

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

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

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

charge : énergie accumulée susceptible d'être recréée.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

entité : chose considérée comme une individualité.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

vespéral : du soir, du couchant.

