



## Introduction

*Depuis des siècles, l'homme cherche à se transformer à l'aide de méthodes psychologiques. L'occultisme, le yoga, en sont des exemples traditionnels. Cependant, ces dernières années, les méthodes proposées sont devenues de plus en plus prometteuses :*

*La bio-énergie promettait une transformation en plusieurs mois. Les thérapies comportementales en quelques semaines. La Méditation Transcendantale en un mois. EST ramena le délai à deux séminaires d'un week-end. Le Mind Control, une semaine seulement. L'hypnose, et sa version moderne, la Programmation Neuro-Linguistique, promettent une transformation en quelques séances.*

*Maintenant, tout est changé. Car ces méthodes avaient toutes un grave défaut : elles demandaient des efforts et du temps.*

*Dans un monde où la valeur de l'effort a été démystifiée par l'apparition des machines et de l'automatisation, il était normal que la psychologie — comme les autres sciences — voit apparaître une nouvelle méthode, qui peut vous transformer sans effort et sans temps.*

*Comment s'appelle cette méthode ? — La méthode subliminale.*

*Partout dans le monde, aux Etats-Unis, en Australie, en Allemagne, au Canada, en France, des centaines de milliers de*

*personnes, bientôt des millions, utilisent cette méthode à l'aide de CD audio ou de MP3, ou en écoutant la radio.*

*Elles apprennent à transformer leur vie — sans faire le moindre effort. C'est du moins ce que leur promettent les promoteurs de ces programmes.*

*Sur quelle base scientifique cette méthode repose-t-elle ? Est-elle valable ? Et comment s'en servir ? Telles sont les questions passionnantes auxquelles nous allons essayer de répondre.*



## Qu'est-ce que le subliminal ?

Le terme « subliminal » sera utilisé dans cette étude pour décrire des impressions sensorielles qui agissent sur le système nerveux humain, tout en étant réprimées par la conscience. En d'autres mots, des informations qui parviennent directement à l'inconscient, ou au subconscient, sans passer par l'esprit conscient.

C'est Démocrite, en l'an 400 avant Jésus Christ, qui parle le premier de ce phénomène : « Il y a bien des choses perceptibles que nous ne percevons pas consciemment », écrit-il. Platon en parle aussi dans un de ses textes : « Timaeus ». Aristote, dans son « Parva Naturalia », écrit :

« Les impulsions qui nous parviennent pendant la journée, si elles ne sont pas assez grandes et puissantes, passent inaperçues à cause d'autres impulsions d'éveil plus marquantes. Mais lorsqu'on dort, c'est l'inverse qui se produit. Les impulsions les plus petites se transforment en grands effets. On s'en rend facilement compte en observant ce qui se passe pendant le sommeil. Les hommes rêvent de tonnerre et d'éclairs alors que de simples lueurs ou de faibles échos leurs parviennent. Ils croient manger du miel et des fleurs lorsqu'une goutte sucrée se glisse entre leurs lèvres. »

Montaigne, en 1580, puis Leibniz, en 1698, notent eux aussi ces « perceptions innombrables, dont on se rend peu compte, qui ne sont pas assez distinguées pour être perçues ou fixées dans le souvenir, mais qui reviennent à la conscience dans certaines circonstances ».

Freud reprit la notion de subliminal dans sa théorie du rêve, expliquant que le matériel psychologique réprimé pendant la journée (donc non-conscient) s'exprimait ensuite dans les rêves.

Mais c'est l'un de ses disciples, le docteur O. Pœtzle, qui est le véritable père de subliminal. Il étudia le mécanisme des défenses perceptuelles, un processus automatique qui nous protège de toute information qui serait trop déplaisante, potentiellement dangereuse ou inquiétante. Cette information potentiellement dangereuse serait stockée dans le subconscient et serait transformée en une expression atténuée avant d'être admise par le conscient.

Récemment, à l'Université de l'Ecole de médecine de Californie, un neurologue, Benjamin Libet, a montré qu'un faible courant électrique appliqué sur la main, ou directement sur le cortex d'un patient met à peu près une demi-seconde pour être perçu consciemment.

Mais, de façon très curieuse, le patient, lorsque le courant lui est appliqué sur la main, a l'impression de le sentir au même instant que le courant est envoyé. En d'autres termes, il y a un processus de « correction » qui vous donne subjectivement la sensation d'instantanéité.

Jonathan Winson, un scientifique spécialiste du cerveau, voit dans ce phénomène cérébral la preuve de l'existence physiologique de ce mécanisme de « répression » qui filtre toutes nos perceptions.

Cette découverte correspond parfaitement à ce que disait Pœtzle. Notre œil fixe aux environs de 100 000 images chaque jour, et une petite portion seulement de ces images parvient à notre conscience. Les autres sont stockées dans l'antichambre de la répression et s'expriment quelquefois plus tard, à la façon d'une suggestion post-hypnotique.

La recherche sur le subliminal, influencée par les travaux de Pœtzle, se dirigea vers les expériences visuelles. Ce fut la fameuse expérience dans un cinéma où, au moment de l'entracte, on projeta au 1/3.000<sup>e</sup> de seconde, un jour sur deux, les messages suivants :

« Faim ? Mangez du Pop-Corn »

et

« Buvez du Coca-Cola »

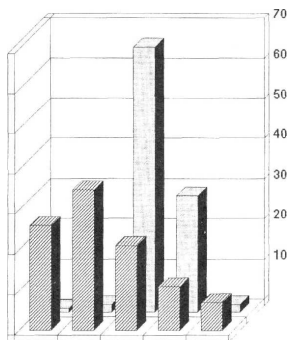
Les ventes de Pop-Corn augmentèrent de 57,7% et celle du Coca-Cola de 18,1%, différence très importante, due à plusieurs facteurs sur lesquels nous aurons l'occasion de revenir. Une expérience plus récente fut menée sur des étudiants. Deux groupes de même nature (âge, race, sexe, etc.) devaient regarder la photo d'une publicité de Play-boy, représentant un mannequin masculin.

On leur demanda d'évaluer, sur une échelle de 1 à 5, si cette photo était plutôt virile ou efféminée. On projeta au premier groupe (groupe témoin) l'annonce telle quelle, et on superposa le mot «HOMME», projeté au 1/3000<sup>e</sup> de seconde sur l'image du second groupe (subliminal). Voyez les résultats ci-dessous.

On le voit, un texte subliminal change considérablement notre système de référence. D'autres expériences montrèrent l'impact du subliminal. Corrigan et Becker, en 1956, eurent l'idée de présenter de l'information rationnelle de manière subliminale.

Voici ce qu'ils firent : des sujets devaient résoudre des anagrammes (des mots dont les lettres avaient été mélangées, et dont il fallait retrouver la signification). La réponse fut présentée au 1/3 000<sup>e</sup> de seconde à un groupe test, alors que le groupe témoin n'avait pas connaissance de la réponse, même à un niveau subliminal. Une diminution du temps de réponse significative ( $P < 0.005$ ) montra que le subconscient utilise le matériel qui est présenté au niveau subliminal.

Mc Ginnies utilisa un autre moyen : la réponse galvanique de la peau. On sait que les émotions s'expriment par une sudation plus ou moins forte. Cette sudation peut être mesurée par la conductivité de la peau. Plus cette dernière est humide, mieux le courant passe, et vice-versa. En présentant au 1/3 000<sup>e</sup> de seconde des mots à forte charge émotionnelle comme le mot « sexe », Mc Ginnies put mettre en évidence leur impact — car les réactions émotionnelles s'exprimaient au niveau de la peau, même s'il ne se passait rien dans la conscience du sujet.



## La découverte du subliminal auditif

En septembre 1979, la revue « Time » révéla que cinquante magasins avaient installé aux Etats-Unis et au Canada un système subliminal pour éviter le vol à l'étalage.

Son inventeur, Hal Becker, eut l'idée de superposer à la musique diffusée dans les magasins des messages subliminaux suggérant de ne pas voler : « Je suis honnête ». « Si je vole, je vais être surpris et envoyé en prison. »

« Près de 50 magasins aux Etats-Unis et au Canada ont installé l'appareil qui permet de réduire le vol à l'étalage et les « emprunts » des employés indéclicats. Une chaîne de magasins de l'Est a réduit ainsi les vols de 37%, économisant ainsi 600 000 dollars, pendant un essai réalisé sur neuf mois. »

*Time, 10 septembre 1979*

Deux ans plus tard, un article apparaît dans « Science Digest », qui décrit une nouvelle expérience menée par Hal Becker :

« Le pouvoir relaxant d'une suggestion subliminale est maintenant testé dans ce haut lieu de l'anxiété, la salle d'attente du médecin.

Il y a à peu près un an et demi, la clinique médicale Mc Donagh, à Gladstone, dans le Missouri, a installé un appareil appelé « Processeur de subliminal ». Ce dernier joue une musique apaisante, dans laquelle un message imperceptible consciemment leur suggère de ne pas s'inquiéter à propos du traitement qu'ils vont recevoir. Le message tend à calmer les patients anxieux en agissant sur le subconscient.

(...)

La clinique Mc Donagh installa le processeur parce que certains patients s'évanouissaient d'anxiété en attendant leur traitement — un type de thérapie inhabituel qui dure plusieurs heures et qui met en œuvre une solution de vitamines et de minéraux pour nettoyer les dépôts graisseux dans les vaisseaux sanguins. Plus aucun patient ne s'évanouit tant que le processeur était en marche, mais, afin de contrôler de manière absolue son efficacité, ils enlevèrent le message tout en laissant la musique : les évanouissements reprurent. »

Science Digest, décembre 1981

## Les nombreuses applications du subliminal

Hal Becker eut ensuite l'idée d'appliquer sa méthode à la perte de poids. Il fit une expérience sur 151 patients. Non seulement ces derniers perdirent du poids, mais, ce qui est presque unique dans les annales de l'amaigrissement :

« 50% des sujets conservèrent 50% en plus de leur perte de poids dans les deux ans qui suivirent... 33% conservèrent 75 à 100% de leur perte de poids... et 11% se contentèrent de 25%. »

Ce n'est pas le seul chercheur à avoir appliquée le subliminal à l'amaigrissement. Silverman, Martin, Ungaro et Mendelsohn, en 1978, ont obtenus de bons résultats.

### **Arrêter de fumer**

En 1980, Palmatier et Bornstein utilisèrent le subliminal avec succès, pour aider leurs patients à cesser de fumer — et à ne pas rechuter.

Un programme en français est disponible à <http://club-positif.com/psp/users/pview.php?pid=46>

### **Estime de soi et confiance en soi**

En 1986, Laurence Doche et Thomas Budzynski ont fait une expérience à l'université de Paris. Menée en double-aveugle, sur deux groupes d'une dizaine de personnes, elle a donné les résultats suivants :

« La cassette subliminale avait des suggestions de confiance en soi alors que la cassette de contrôle avait des messages neutres. Les cassettes avaient une durée de 20 minutes chacune, avec un fond de bruit de l'Océan.

Les participants ont écouté leur cassette chaque soir, juste avant de s'endormir, pendant quatre semaines. Les résultats comparatifs avant-après montrent une augmentation significative de la confiance en soi du groupe expérimental (suggestions positives), et aucune augmentation dans le groupe témoin (suggestions neutres). »

### **Réduction de la dépression** (Nissenfeld, 1980)

**Réduction des symptômes de Schizophrénie**  
(Silverman, Mendelsohn et Al, 1975)

### **Traitement de l'alcoolisme**

En 1985, au Centre de Réhabilitation et de services éducatifs de lutte contre l'Alcoolisme, à Medford, en Oregon, Rita Sullivan a mené une expérience à l'aide de cassettes de subliminal.

Un premier groupe écoutait des cassettes sur la réduction de la consommation d'alcool, le second sur le contrôle du stress, et le troisième n'avait aucune suggestion.

« Sullivan conclut que les résultats étaient clinique-ment significatifs dans les deux premiers groupes, qui montrèrent une diminution notable de consommation d'alcool, une augmentation de l'adaptation au travail et à la vie familiale, et une meilleure qualité de vie. Le premier groupe eut des meilleurs résultats que le second, mais ce dernier obtint des changements significatifs dans le contrôle du stress !

## Relaxation

Il existe de nombreuses méthodes de relaxation. Parmi les plus connues, on peut citer la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz, la méthode Benson. Un psychiatre canadien, le Pr François Borgeat, eut l'idée de comparer ces trois méthodes à l'effet de la méthode subliminale.

La méthode subliminale n'est légèrement dépassée que dans un domaine, la détente physique, et de très peu.

Les préférences générales furent les suivantes :

Détente subliminale :	préférée par 9 sujets
Training autogène :	préférée par 5 sujets
Méthode Benson :	préférée par 2 sujets
Relaxation progressive :	aucun vote

## Douleur

Val Allen, de la Columbia Pacific University, utilisant des cassettes subliminales sur fond de bruit d'océan mise au point par le docteur Thomas Budzynski, obtînt 85% de résultats positifs.

## Entraînement sportif

Donna et Capka (UCLA), utilisèrent les méthodes subliminale pour mesurer les performances de skateurs (utilisateurs de skate-board).

Les résultats furent significatifs, montrant un effet beaucoup plus positif du subliminal que des suggestions audibles ou aucune suggestion (bruit blanc).

Parmi les autres applications possibles, on peut noter la stimulation de la *mémoire*, de la *concentration*, la facilité de *communication*, la libération de la *sexualité* refoulée, la *positivation* de la pensée, la *santé* psychosomatique, et, pourquoi pas, la faculté de gagner plus facilement sa vie.

On voit que la méthode subliminale est une voie pleine de promesse. En effet, son application ouvre des possibilités d'accès aux zones subconscientes du cerveau qu'aucune méthode n'avait, jusqu'alors, permis aussi facilement.



## Comment fonctionne la méthode subliminale ?

Dans les pages qui suivent, nous allons uniquement évoquer le subliminal *auditif*. C'est le plus facile à utiliser, il existe de nombreux programmes déjà prêts sur le marché, et plusieurs études lui ont été consacrées.

Dixon, qui a consacré un livre entier au subliminal (« subliminal perception : the nature of a Controversy » Mc Graw-Hill, Londres, 1971), définit ainsi le seuil de perception subliminale : il y a une échelle d'intensité d'un stimulus.

A gauche, il n'existe pas, et n'est donc pas perçu. A droite, il est si intense que tout le monde en prend conscience.

Le niveau subliminal est précédé d'un niveau supra-liminal où, si on attire l'attention du sujet, il peut prendre conscience du stimulus si faible qu'il ne l'entendait pas auparavant. Si, même en attirant l'attention du sujet, ce dernier ne perçoit rien — on perçoit des signaux sans signification pour lui — on dira que le stimulus est en-dessous de son *seuil absolu de perception consciente*.

De façon à agir directement sur le subconscient, la plupart des cassettes subliminales sont enregistrées pour agir au niveau de cette zone.

Comment ceci peut-il être réalisé ?

Il y a différentes méthodes. Certaines emploient le mot « subliminal », mais n'en sont pas. D'autres emploient une bonne technique, mais les messages qui sont enregistrés sont inefficaces. Nous verrons pourquoi, et comment il faut procéder.

### Les différentes méthodes

Distribuée par correspondance et vendue en librairie aux Etats-Unis, la méthode de « Potential Unlimited » a été mise au point par Barrie Konikov, un hypnotiseur converti au subliminal. « Techniquement la façon dont vous faites du subliminal n'a pas beaucoup d'importance » dit-il. Ce qui compte, pour lui, c'est uniquement « La qualité du message ».

Ce n'est pas l'opinion de Hal Becker, qui dit qu'il est « d'une importance vitale d'enregistrer de la bonne manière ». Il

pense que non seulement il faut encoder la voix dans un « bruit blanc », mais que de plus, ce bruit blanc doit suivre en intensité le seuil de perception subliminal, qui varie avec la puissance de la musique.

Certaines cassettes se contentent d'enregistrer, à l'aide d'une table de mixage, la voix de façon très faible.

D'après Dixon, nous nous trouvons alors dans une zone qui n'est pas du vrai subliminal.

Aujourd'hui la méthode la plus reconnue consiste à mettre le subliminal au-dessus du seuil de perception. Un inconvénient cependant : les personnes âgées, ayant un audiogramme qui montre un affaiblissement de perception des aigus, peuvent ne pas percevoir le subliminal.

La technique la plus avancée est celle employée par le Dr Thomas Budzynski : il utilise la stéréophonie et délivre des messages différents aux deux hémisphères cérébraux. On doit cependant alors écouter les messages avec des écouteurs.

Un des pionniers de la recherche sur la conscience, Thomas Budzynski fait remarquer que, selon Brown (1980), « l'impossibilité dans laquelle est la conscience est de savoir ce que connaît l'inconscient est sans doute la base de nombreux conflits entre des activités conscientes et inconscientes ».

Rapprochant cette constatation des fonctions des deux hémisphères cérébraux, Budzynski émet l'hypothèse selon laquelle le conscient exerce un bon contrôle de l'hémisphère gauche, alors que l'hémisphère droit lui échapperait en partie. D'où l'idée de contrôler ou d'influencer — l'hémisphère droit à l'aide de suggestions subliminales.

Rappelons les fonctions des deux hémisphères cérébraux :

<i>GAUCHE</i>	<i>DROIT</i>
Langage	Intonations de la voix
Compréhension du langage logique	Compréhension du langage des Emotions
Sens du temps (passé, présent, futur)	Temps présent
Séquentiel (lent)	Parallèle (rapide)
Orienté vers le détail	Orienté vers les formes
Temporel	Spatial
Rythme	Mélodie
Mathématiques (algèbre)	Géométrie (dans l'espace)
Raison	Intuition
Approche convergente	Approche divergente
Réaliste	Impulsif
Explicite	Tacite
Objectif	Subjectif
Successif	Simultané
Conscient	Inconscient

### L'origine des conflits

Il semble bien que, lors de séances hypnotiques, ce soit l'hémisphère droit qui soit mis à contribution, le gauche étant « déconnecté ».

Si un sujet se fixe un objectif (hémisphère gauche), par exemple maigrir, mais qu'un script négatif existe dans son hémisphère droit, il se trouvera en état de conflit.

Cherchant à suivre un régime, par exemple, il sera pris de fringales qui le pousseront vers le réfrigérateur. L'hémisphère gauche ne servira plus qu'à justifier tant bien que mal le comportement, de façon à garder la cohérence de personnalité et à éviter le déséquilibre.

On retrouve ce phénomène dans la plupart des mauvaises habitudes et des comportements négatifs : un désir de bien faire, mais une force irraisonnée qui pousse vers l'échec.

En observant, par exemple, un dépressif, on notera que tous ses comportements tendent à entretenir la dépression.

- suppression des activités agréables,
- contacts sociaux de plus en plus rares
- visualisation négative du futur
- manque de buts.

Même s'il lutte pour sortir consciemment de son état, son hémisphère droit, et les idées et schémas mentaux qu'il contient, modèlent son comportement.

### **L'hémisphère droit est influençable**

Il suffirait d'influencer l'hémisphère droit pour pouvoir changer nos comportements négatifs et les remplacer par des habitudes de succès.

Cette « programmation » du subconscient, tant recherchée par les méthodes de toutes sortes, se fait assez rapidement à l'aide du subliminal.

Le seul frein qui bloque généralement l'accès à l'hémisphère droit — l'hémisphère gauche ou le conscient — n'est pas sollicité, et l'information pénètre directement, sans filtre. Mais il faut respecter certaines règles. Nous allons les voir dans le prochain chapitre.



## La pratique du subliminal

Quelle musique doit-on utiliser, et faut-il de la musique ? Les différentes expériences menées montrent que le bruit de la mer est un fond sonore idéal, auquel sont sensible la plupart des êtres humains. Cependant, cela peut devenir lassant, et certaines personnes sont plus sensibles à la musique qu'à un bruit de vagues de la mer.

La solution adoptée par les meilleurs programmes consiste généralement à comporter une face de la cassette avec de la musique, et l'autre avec le bruit de l'océan.

Bien sûr, n'importe quelle musique ne convient pas. Les résultats les plus probants semblent être obtenus avec une musique linéaire, répétitive, où la ligne mélodique est assez simple.

Jusqu'à présent, seuls des tests menés sur les musiques employées ont pu permettre de choisir les meilleures mélodies de relaxation. Il n'a pas été possible de trouver une « formule » qui fonctionnerait à tous les coups.

Pour choisir votre musique, notez ses effets conscients sur vous. Si elle vous agace, ou si elle vous indiffère, vous tirerez un moins bon profit de la cassette que si la musique vous détend.

L'utilisation de la musique est certainement un des points forts de la méthode subliminale, qui explique son succès par rapport aux autres méthodes de relaxation.

Certains chercheurs ont essayé d'utiliser seulement un « bruit blanc » comme fond sonore. Les résultats ne sont pas aussi bon qu'avec une musique de relaxation. D'autres n'ont rien mis du tout : seulement des suggestions encodées dans un bruit blanc. L'inconvénient de cette approche est non seulement que l'on ne profite pas de l'effet relaxant de la musique sur le cerveau, mais qu'en plus, le seuil de perception consciente étant plus bas, on est obligé d'avoir un signal subliminal plus faible — donc moins efficace.

### La façon de construire les suggestions

Les premières expériences de subliminal ont montré que les suggestions doivent suivre les règles suivantes :

#### 1. *Etre concrètes*

L'hémisphère droit étant plus sensible au langage concret qu'au langage abstrait, il faut éviter les mots qui n'évoquent aucune image, et qui servent seulement à manier des concepts.

## 2. *Etre positives*

Bien que de nombreux programmes subliminaux contiennent des phrases négatives, on a montré que l'approche *positive* est souvent meilleure. On retrouve ce phénomène dans les messages publicitaires : il est meilleur de dire « Buvez Coca-Cola » plutôt que « Ne buvez pas autre chose que Coca-Cola ». (cf. Schnell et al. 1964)

## 3. *Etre simples*

Avec des patients qui devaient subir un électrochoc, on a pu fractionner en deux l'effet et commencer par l'hémisphère droit. Pendant quelque temps, l'hémisphère gauche était donc le seul à s'exprimer et à comprendre.

Dès que les phrases avaient des structures trop compliquées, elles n'étaient plus comprises. Le vocabulaire employé était celui d'un enfant de 12 ans, avec des possibilités de syntaxe qui ne dépassaient pas celles d'un enfant de 6 ans.

## 4. *Etre actives*

Lasky, en 1976, a pu montrer que des phrases passives sont moins bien absorbées que des phrases *actives*.

## 5. *Etre émotionnelles*

L'art du narrateur est important. Même lorsqu'un hypnotiseur emploie une voix monocorde, il peut faire passer de l'émotion, de la conviction, de l'enthousiasme dans sa voix. L'hémisphère droit y est très sensible.

On doit donc choisir comme speaker une personne qui a l'habitude de « remuer » un auditoire, de parler en public.

## 6. *Etre répétitives*

Il est préférable de choisir une vingtaine ou une trentaine de suggestions et de les répéter inlassablement, de façon à ce qu'elles soient présentées plusieurs dizaines de fois au sujet, plutôt que de construire une multitude de suggestions. Le pouvoir de la répétition, maintes fois étudié en psychologie, est particulièrement efficace dans le subliminal.

## 7. *Etre lentes*

Contrairement à l'hémisphère gauche, qui perçoit facilement les détails et qui est donc sensible à un débit accéléré, l'hémisphère droit a besoin d'un débit *lent* et de fréquentes *pauses*, pour améliorer sa compréhension.

En résumé, comme le dit Thomas Budzynski, « Si on souhaite communiquer verbalement avec l'hémisphère droit, on doit utiliser des mots simples, concrets, faisant partie du vocabulaire courant, les

prononcer lentement avec une bonne intonation de la voix, et les répéter encore et encore. »

- Ne jamais écouter une cassette si l'on n'en a pas envie, contre sa volonté.
- Ne jamais programmer son subconscient en exagérant ou en forçant. Cela produit l'effet contraire à celui souhaité : cela crée des tensions.
- Attention aux conducteurs d'automobiles. Il y a danger d'un trop profond état de relaxation. Avant de prendre le volant, il faut arrêter la cassette et la remplacer par une bonne musique tonique.
- L'utilisateur doit s'ouvrir « intérieurement » au subliminal et ne pas avoir d'attitude négative. Sinon, une tension émotionnelle (par exemple, agressivité) pour s'installer.
- L'écoute des cassettes ne doit pas se faire à un trop haut niveau de son. Les meilleurs résultats sont obtenus quand la musique ou les bruits de la nature ne sont pas perçus fort.

### **A quel moment écouter ces cassettes, et combien de temps ?**

La plupart des expérimentations montrent que le moment idéal est la période de pré-endormissement. Pourquoi cela ? Parce que, pendant le sommeil, le subconscient utilise le matériel subliminal sous forme de rêves — et donc reprogramme le cerveau.

Bien sûr, on peut utiliser un programme de subliminal à tout moment de la journée, et comme préparation à un événement important (examen, concours, épreuve sportive, travail difficile, exposé en public, etc.)

Comme le conseille Karl Grube, il faut trouver son rythme personnel. Certains sujets peuvent écouter des programmes subliminaux à longueur de journée, d'autres ne supportent pas plus d'une écoute par jour.

Il semble nécessaire d'utiliser un programme au minimum de 15 jours, si possible d'affilée, pour en tirer les meilleurs résultats. Trois semaines à un mois et le délai conseillé par le docteur Budzynski.

### **Ecoute au casque ou non ?**

Là encore, c'est une question de convenance personnelle. Le casque donne une qualité d'écoute à nulle autre pareille. Par contre, certaines personnes ne le supportent pas, et éprouvent de la fatigue, et même des maux de tête lorsqu'ils utilisent un casque.

Dès que vous sentez une gêne auditive, abandonnez momentanément le casque. Il ne faut jamais « forcer » dans ce domaine.

### Une dernière précaution

La tentation est forte d'utiliser des programmes subliminaux à l'insu des personnes qui les écoutent. Par exemple, quelqu'un qui veut séduire un partenaire peut lui faire écouter un programme sur l'épanouissement sexuel, sans le prévenir qu'il s'agit de subliminal. Nous déconseillons fortement cette pratique. C'est tout d'abord une violation des droits fondamentaux de l'être humain. Ensuite, si la personne concernée a de fortes barrières morales, cela créera un conflit en elle et cela risque de la perturber.

Nous vous recommandons même de ne pas vous procurer de méthodes subliminales qui ne comportent pas le texte in-extenso des suggestions qui sont proposées dans l'enregistrement.

Cette précaution vous permettra de vous assurer de la qualité des suggestions, et de leur assujettissement aux règles que nous avons énoncées précédemment.

Plusieurs fabricants de subliminal américains mettent une face de musique plus subliminal, et une seconde face qui ne comporte que les suggestions, quelquefois précédées d'une induction hypnotique. On parle alors d'hypno-subliminal.

Mais pourquoi perdre une face entière pour de l'induction hypnotique alors que, nous l'avons vu plus haut, le subliminal est plus efficace ?

La meilleure solution semble donc celle qui consiste à avoir pendant quelques instants, au début de chaque séquence, quelques suggestions *dites au niveau conscient*. Vous pouvez contrôler alors qu'elles correspondent bien au programme que vous voulez écouter.

## Conclusion

Comme le disait un journaliste américain à propos du subliminal : « La seconde chose la meilleure, après la possession de la qualité elle-même, c'est l'écoute d'une cassette subliminale sur le sujet. »

Que ce soit pour modifier son humeur, ses blocages négatifs, ses mauvaises habitudes, l'homme moderne dispose maintenant d'un outil remarquable. Il ne présente aucun des défauts de ses prédécesseurs, ne nécessite ni concentration, ni mémoire, ni volonté autre que celle de mettre en marche le programme, ni lien particulier... et son coût est extrêmement raisonnable.

Où vont s'arrêter les progrès du subliminal ? Nul ne le sait, mais ce qui est certain, c'est que cette découverte figurera parmi les plus importantes dans le domaine de la psychologie. Comme le titrait dans son numéro de septembre 2004 la revue « Science et Vie » : « C'est prouvé, le subliminal nous conditionne pendant 2 semaines. »

Il suffit, pour s'en convaincre, de consulter l'abondante bibliographie consacrée au sujet (voir pages suivantes) qui prouve bien qu'un nombre sans cesse croissant de chercheurs et de thérapeutes découvrent les avantages considérables du subliminal.

Nous espérons, par cette courte étude, avoir éveillé votre intérêt pour le sujet. Que vous soyez un professionnel de la santé ou de l'épanouissement personnel, ou un utilisateur curieux d'en voir les effets sur vous, le subliminal vous ouvrira d'exaltantes perspectives.

Paul Teacher



## Bibliographie et références

### A

- Allers, R. und Teler, J. : liber die Verwertung unbemerkter Eindrücke bei Assoziationen. *Z. f. d. ges. Neurol. Psychiat.* 89, 492-513, 1924.
- Allison, J. : Cognitive structure and receptivity to low intensity stimulation. *J. abnorm. soc. Psychol.* 67, 132-138, 1963.
- Anderson, A-, Nilsson, A., Ruuth, E., & Smith, G.J.W. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1970, pp. 7-16.
- Ariam, S., Siller, J. *Journal of Abnormal Psychology*, October 1982, pp. 343-349.
- Ariam, S. (1979). The effects of subliminal symbiotic stimuli in Hebrew on académie performance of Israeli High School Students. Unpublished Ph. D. Dissertation. New York University.
- Arnold, J.S., Barnes, J.G. et Wong, B.K. : A brief presented to the Canadian Radio-Televjsion Commission concerning amendments to the Télévision Broadcasting Regulations with respect to the use of subliminal techniques. March 11, 1975.
- Arzumanov, L. : Development of temporary connection in man with the aid of unrecognized visual stimuui (Russ.) *Zhurnal Vysshei Nervnoi Deiatel'nosti* 24, 917-923, 1974.

### B

- Baker, L.E. : The influence of subliminal stimuli upon verbal behavior. *J.exp. Psychol.* 20, 84-100, 1937. Baker, K.E. and Feldman, H. : Threshold luminance for récognition in relation to frequency of prior exposure. *Amer. J. Psychol.* 69, 278-280, 1956.
- Bandler, R., & Grinder, J. *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton II. Erickson, M.D.* (Vol. 1). Cupertino, California : Meta Publications, 1975.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The structure of magie. Vol. I : A book about ianguage and therapy.* Palo Alto, California : Science and Beha-vior Books.
- Barber, T. X. (1957). Experiments in hypnosis. *Scientific American*, 196, 54-61.
- Barber, J.P. et Rushton, J.P. Experimenters bias and subliminal perception. *Brit. J. Psychol.* 66 : 357-372, 1975.
- Barratt, P.E.H., Beh, H.C. *Australien Journal of Psychotogy*, 1964, pp. 107-119.
- Barratt, P.E.H., Herd, J.M. *Australian journal of Psychology*, 1964, pp. 9-19.
- Barolin, G.S. : Hypnotisch veränderte Wahrnehmungsqualitäten und ihre hirnelektrische Objektivierbarkeit. *Psychother. Psychosom.* 14, 387-393, 1966.
- Bash, K.W. : « Bewufltseins » schwund. *Nervenarzt* 53, 628-634, 1982.

- Becker, H.C, Corrigan, R.E., Elder, S.T., Tallant, J.D., & Goldstein, M. « Subliminal Communication : Biological Engineering Considérations, » *Digest of the 6th International Conférence on Medical Electronics and Biological Engineering*, Tokyo, Japan, August 22-27, 1965, 452-453.
- Becker, H.C, & Elder, S.T. « Can Subliminal Perception Be Useful to the Psychiatrist ? » *Excerpta Medica*, International Congress Séries No. 117, Excerpta Medica Foundation, 114-115, Abstract of paper presented to the IV World Congress of Psychiatry, Madrid, Spain, September 5-11, 1966.
- Becker, H.C, Jewell, T.F., & Alito, P. « Video and Audio Signal Monitors/Processors for Subliminal Communication in Weight Control, » *Proceedings of the 12th Annual Meeting of the Association for the Advancement of Médical Instrumentation (AAMI)*, March 13-17, 1977, San Francisco.
- Becker, H.C, & Glanzer, N.H. « Subliminal Communication : Advances in Audiovisual Engineering Applications for Behavior Therapy and Education, » *Proceedings of the 178 Institute of Electrical and Electronics Engineering Région 3 Conférence*, April 10-12, 1978, Atlanta.
- Becker, H.C, & McDonagh, E.W. « Subliminal Communication (Subliminal Psychodynamic Activation) in Rehabilitative and Préventive Medicine. » *Proceedings of the Ninth Annual Conférence of the Society for Computer Medicine*, November, 1979, Atlanta.
- Becker, H.C, & Charbonnet, K.D. « Applications of Subliminal Video and Audio Stimuli in Therapeutic, Educational, Industrial, and Commercial Settings, » *Eighth Annual Northeast Bioengineering Conférence*, Massachusetts Institute of Technology, March 28, 1980, Cambridge.
- Becker, H.C., Charbonnet, K.D., Warren III, E.S., Corrigan, R.E., Schmidt III, L.F., Griffin, Jr., CE., Penick III, R.M., & Ryder III, F.V. « New Subliminal Processors for Therapy, Industry & Education, » *33rd Annual Conférence on Engineering in Médiante and Biology (ACEMB)*, September 30 October 3, 1980, Washington, D.C., 179.
- Bertini, M., Lewis, H. B., & Witkin, H. A. (1969). Some preliminary observations with an expérimental procédure for the study of hypnagogic and related phenomena. In C.T. Tart (Ed.). *Altered states of consciousness*, New York : John Wiley & Sons.
- Bevan, W. « Subliminal Stimulation : A Pervasive Probkm for Psychology, » *Psychological Bulletin*, February, 1964, 61 : 2, 84, 92.
- Bevan, W. and Pritchard, J.F. : Effect of « subliminal » tones upon the judgment of loudness. *J. exp. Psychol.* 66, 1, 23-29, 1963.
- Black, R.W. and Bevan, W. : The effect of subliminal shock upon the judged intensity of weak shock. *Amer. J. Psychol.* 73, 262-267, 1960.
- Blumstein, S., & Cooper, W. (1974). Hemispheric processing of intonation contours. *Cortex*, 10, 146-158.
- Boardman, W.K. and Goldstone, S. : Effects of subliminal anchors upon judgments of size. *Percept. mot. Skills* 14, 475-482, 1962.
- Bogen, J. E., & Bogen, G. M. (1969). The other side of the brain III : The corpus callosum and creativity. *Bulletin of the Los Angeles Neurological Society*, 34, 191-200.
- Borgeat F. Effets psychophysiologiques de stimulations subliminales agressives et symbiotiques chez des schizophrènes. Thèse inédite, Département de Psychiatrie, Université McGill, 1979.
- Borgeat F., Chaloult F., Chabot R. — La perception subliminale : modèles neurophysiologiques et quelques aspects de la recherche au Québec. *Union Méd. Can.*, 1981, 110, 1-4.
- Borgeat, F., Chabot, R., & Chaloult, L. Perception subliminale et niveaux d'activation. *Canadian Journal of Psychiatry*, 1981, 26, 255-259.
- Borgeat, F., & Pannetier, M.F. Intérêt des réponses électrodermales cumulées dans la perception subliminale auditive : une étude préliminaire. *L'Encéphale*, 1982, 8, 487-499.
- Bressler, J. : Illusion in the case of subliminal visual stimulation. *J. gen. Psychol.* 5, 244-250, 1931.

- Brown, B. (1980). *Supermind*. New York : Harper & Row.
- Bruner, J.S. and Postman, L. : Emotional selectivity in perception and reaction. *J. Pers.* 16, 69-77, 1947.
- Bruner, J.S. and Postman, L. : Tension and tension-release as organizing factors in perception, *J. Pers.* 15, 300-308, 1946.
- Bryden, M. P., & Ley, R. G. (1983). Right hémisphère involvement in imagery and affect. In E. Perecman (Ed.), *Cognitive processing in the right hémisphère*. New York : Académie Press.
- Bryant-Tuckett, Rose-Marie, Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, New York University, New York, 1981.
- Budzynski, T. H. (1979). Brain lateralization and biofeedback. In B. Shapin & T. Coly (Ed.), *Brain/mind and parapsychology*, New York : Parapsychology Foundation.
- Budzynski, T. « Tuning in on the Twilight Zone », *Psychology Today*, 1977, II, (3), 38-44.
- Budzynski TH. Biofeedback and the twilight state of consciousness. In : Schwartz GE, Shapiro D, eds. *Consciousness and self-regulation, advances in research*, Vol. 1. New York : Plénum Press, 1976.
- Budzynski, T. H. (1972). Some applications of biofeedback-produced twilight states. *Fields within fields... within fields*, 5, 105-114,
- Budzynski, T. H-, & Sparks, T. F. (in press). Toward a behavioral oncology : Stress response, brain lateralization and the psychophysiology of cancer. In S. Gross & S. Garb (Ed.), *Humanism and science in cancer research and treatment*. New York : Springer.

**C**

- Cable, D.G. : Perceptual défense or set : A reexamination. *Psychonom. Sci.* 16, 331, 332, 1969.
- Carter, B.D., & Elkins, G.R. « Hemispheric Asymmetry as a Model for Hypnotic Phenomena : A Review and Analysis », *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1982, 24, 204-210.
- Chabot R. La désintoxication des fumeurs : une approche nouvelle. *Toxicomanies* 1976 ; 9 : 53-64.
- Chaloult L., Borgeat F., Chabot R. — La perception subliminale. I. Sa nature et la controverse engendrée. *Union Méd. Can.*, 1980, 109, 1-6.
- Charman, D.K. *Perceptual & Motor Skills*, 1979, pp. 451-455.
- Coldwater B. C, Egnér K. — Electrodermal orienting responses to onset and offset of auditory stimulation under nonsignal conditions. *Psychophysiology*, 1981, 18, 588-593.
- Collier, R.M. : An expérimental study of the effects of subliminal stimuli. *The amer. Psychol. Ass.* 52, 5, 1940.
- Corbisiero R., Borgeat F. — Etude de la relation des perceptions subliminales et des paramètres psychophysologiques. Rapport présenté à la Faculté de Médecine et au Ministère des Affaires Sociales 1980.
- Corrigan, R.E. « Verbal, Visual, and Motor Responses as Indicators of Personal Values in Perception », Doctoral Dissertation, submitted May, 1954, to Dept. of Psychology, Tulane University of Louisiana, New Orléans.
- Corrigan, R.E., & Becker, H.C. *Research Report* to Rome Air Development Command, Griffiss Air Force Base, Rome, N.Y. (Anagram experiment carried out in 1956).
- Corteen, R. S., & Dunn, D. Shock-associated words in a non-attended message : a test for momentary awareness. *Journal of Experimental Psychology*, 1974, 102, 1143-1144.

**D**

- De Fleur, M.L. and Petranoff, R.M. : A televisted test of subliminal persuasion. *Public opinion Quarterly* 23, 168-180, 1959.
- Deglin, V. L. (1976). Our split brain. *The UNESCO Courier*.
- Dimond, S. J., & Beaumont, J. G. (1974). Expérimental studies of hemispheric function in the human brain. In S. J. Dimond & J. G. Beaumont (Ed.), *Hemispheric function in the human brain*. London : Elek -Science.
- Dimond, S. J., & Beaumont, J. G. (1972). On the nature of interhemispheric transfer of fatigue in the human brain. *Acta Psychologia*, 36, 443-449.
- Dixon, N. F. (1981). *Preconscious processing*. New York : John Wiley & Sons.
- Dixon, N.F. : Subliminal Perception : The Nature of a Controversy. McGraw-Hill, London, 1971.
- Dixon, N.F. *Quarterly journal of Expérimental Psychology*, 1958, pp. 211-219.
- Dixon, N.F. : The effect of subliminal stimulation upon autonomie and verbal behaviour. *J. abnorm. soc. Psychol.* 57, 29-36, 1958 (a).
- Dixon, N.F. : Apparent changes in the visual threshold as a function of subliminal stimulation. A preliminary report. *Quart. J. Exp. Psychol.* 10, 211-219, 1958 (b).
- Dixon, N.F. : EEG correlates of threshold régulation as a function of stimulus wavelength : a comparison between normal subjects and psychiatrie patients. *Brit. J. Psychol.* 57, 239-253, 1966.
- Dixon, N.F. : Perception without awareness. A reply to K.M. Banrétifuchs. *Acta Psychol.* 28, 171-180, 1968.
- Dixon, N.F. and Haider, M. : Changes in the visual threshold as a function of subception. *Quart. J. exp. Psychol.* 13, 229-235, 1961.
- Duffy, E. : An explanation of « emotional » phenomena without the use of the concept « émotion » *J. gen. Psychol.* 25, 283-293, 1941.
- Dunlap, K. : The effect of imperceptible shadows on judgement of distance. *Psychol. Rev.* 7, 435-453, 1900.

## E

- Eagle, M. : The effects of subliminal stimuli to aggressive content upon conscious cognition, *J. Pers.* 27, 578-600, 1959. Eagle, M. : Personality correlates of sensitivity to subliminal stimulation. *J. nerv. ment. Dis.* 134, 1, 1-17, 1962.
- Emrich, H. und Heinemann, L.G. : EEG bei unterschwelliger Wahrnehmung emotional bedeutsamer Wörter. *Psychol. Forsch.* 29, 285-296, 1966.
- Eriksen, C.W. : Subception : Fact or artifacî ? *Psychol. Rev.* 63, 4-80, 1956 (a). Eriksen C.W. : An expérimental analysis of subception. *mer. J. Psychol.* 69, 625-634, 1956 (b).
- Eriksen C.W. : Perception and personatity. In : Wepman, J.M. and Heine, R.W (Eds.) : *Concepts of personality*. Chicago 1963.
- Eriksen, C.W. and Browne, C.T. : An expérimental and theoretical analysis of perceptual défense. *J. abnorm. soc. Psychol.* 52, 2, 224-229, 1956.
- Eriksen, C.W., Azuma, H. and Hicks, R.B. : Verbal discrimination of pleasant and unpleasam stimuli prior to spécifie identification. *J. abnorm. soc. Psychol.* 59, 114-119, 1959.

## F

- Farnè, M. : Effects to so-called subliminal stimuli upon visual perception. *Psychol. Res. Bull.* 3. Lund 1963.
- Faw, T.T. and Nunnally, J.C. : The influence of stimulus incongruity on the familiar effect in visual sélection. *Percept. Psychophysics* 9, 150-154, 1971.
- Fisher C. Subliminal and supraliminal influences on dreams. *Am J Psychiatriy* 1960; 116: 1009-17.

- Fisher C, Paul IH. The effect of subliminal visual stimulation on images and dreams : a validation study. *J Am Psychoanal Assoc* 1959 ; 7 : 35-83.
- Fisher, C. : Dreams and perception. The rôle of preconscious and primary modes of perception in dream formation. *J. amer, psychoanal.* 2, 389-445, 1954.
- Fisher, C. « Dreams, Images, and Perception : A Study of Unconscious-Preconscious Relationships », *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1956, 4, 5-48.
- Fisher, S. Effects of messages reported to be out of awareness upon the body boundary. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1975, 161, 90-99.
- Fisher, S. Conditions affecting boundary response to messages out of awareness. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1976, 162, 313-322.
- Fiss, H. : Physiognomic effects of subliminal stimulation. *Percept. mot. Skills* 22, 365-366, 1966.
- Fiss, H. *Journal of Personality*, 1966, pp. 577-595.
- Fiss, H., Goldberg, F., Klein, G.S. *Perceptual and Motor Skills*, 1963, pp. 31-44.
- Fox, M. : Differential effects of subliminal stimuli and supraliminal stimulation. *Zit. n. Kæppler : Unterschwellung wahrnehmen, unterschwellend lernen, Stuttgart* 1952.
- Fribourg, A. *The Journal of Nervous & Mental Disease*, June, 1981, pp. 337-347.
- Friedman, D., Simson, R., Ritter, W. and Rapin, J. : The late positive component (P300) and information processing in sentences. *Electroenceph. Clin. Neurophysiol.* 38, 255-262, 1975.
- Frumkin, L. R., Ripley, H. S., & Cox, G. B. (1978). Changes in cerebral hemispheric lateralization with hypnosis. *Biological Psychiatry*, 13, 74]-741.
- Fuhrer, M.J. and Eriksen, C.W. : The unconscious perception of the meaning of verbal stimuli. *J. abnorm. soc. Psychol.* 61, 432-439, 1960.
- Fullerton, G.S. and Cattell, J.McK. : On the perception of small differences. *Univ. Penna. Publ. Philos. Séries No. 2*, 1892.

## G

- Gadlin, W., Fiss, H. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1967, pp. 95-100.
- Galin D. Implications for psychiatry of left and right cerebral specialization : a neurophysiological context for unconscious process. *Arch Gen Psychiatry* 1974 ; 31 : 572-83.
- Galin, D., Diamond, R., & Braff, D. (1977) Lateralization of conversion symptoms : More frequent on the left. *American Journal of Psychiatry*, 134, 578-580.
- Gazzaniga, M., & LeDoux, J. (1978). *The integrated mind*. New York : Plénum.
- Gazzaniga, M.S. *The Bisected Brain*, Appleton-Century-Crofts, New York, 1970.
- Goldstein, D., Fink, D. and Metee, D. : Cognition of arousal and actual arousal as determinants of emotion. *J. Personality soc. Psychol.* 21, 41-51, 1972.
- Goldstein, MJ. : A test of the response probability theory of perceptual defense. *J. exp. Psychol.* 63, 23-28, 1962. Goldstein, M.J., Himmelfarb, S. and Feder, W.A. : A further study of the relationship between response bias and perceptual defense. *J. abnorm. soc. Psychol.* 64, 56-62, 1962. Goldstone, S., Goldfarb, J., Strong, J. and Russel, S. : Replication note : The effect of subliminal stock upon the judged intensity of weak shock. *Percept. Mot. Skills* 14, 222-229, 1962.

- Goldstein, M.J., Barthol, R.P. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 1960, pp. 22-26. Gordon, G. : Semantic détermination by subliminal verbal stimuli : a quantitative approach. Diss. University of London, 1967.
- Gordon, CM. and Spence, D.P. : The facilitating effect of food set and food deprivation on responses to a subliminal food stimulus. *J. Pers.* 34, 406-415, 1966. Guthrie, G. et Wiener, M. : Subliminal perception of the perception of partial cues with pictorial stimuli. *J. Person. Soc. Psychol.*, 3 : 619-628, 1966.

## H

- Hall, M. M., Hall, G. C. & Lavoie, P. (1968). Ideation in patients with unilatéral or bilatéral midline brain lésions. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 526-531.
- Hare, R.D. : Cardiovascular components of orienting and défensive responses, *Psychophysiology* 9, 606-614, 1972.
- Hare, R.D. : Orienting and défensive responses to visual stimuli. *Psychophysiology* 10, 453-464, 1973.
- Hare, R.D., Wood, K., Britain, S. and Shadman, J. : Autonomie responses to affective visual stimulation. *Psychophysiology* 7, 408-417, 1971.
- Hare, R.D., Wood, K., Britain, S. and Frazelle, J. : Autonomie responses to affective visual stimulation : Sex différences. *J. exp. Res. Personality* 5, 14-22, 1971.
- Hare, R.D. and Blevings, G. : Conditioned orienting and défensive responses. *Psychophysiology* 12, 289-297, 1975.
- Hare, R.D., Frazelle, J. and Cox, D.N. : Psychopathy and physiological responses to threat of an aversive stimulus, *Psychophysiology* 15, 165-172, 1978.
- Helm-Estabrooks, N. (1983). Exploiting the right hémisphère for language réhabilitation : Mélodie intonation therapy. In E. Perecman (Ed), *Cognitive processing in the right hémisphère*, New York : Académie Press.
- Henley, Sue. (Unpublished doctoral dissertation, London University College, London, 1975).
- Henley, S.H., Dixon, N.F. *British Journal of Médical Psychology*, 1976, pp. 161-166.
- Howes, D. : A statistical theory of the plénomenon of subception. *Psychol. Rev.* 61, 98-110, 1954.
- Howes, D.H. and Solomon, R.L. : A note on Me Ginnies « Emotionality and perceptual défense ». *Psychol. Rev.* 57, 229-234, 1950.
- Howes, D.H. and Solomon, R.L. : Visual duration threshold as a function of wordprobability. *J. exp. Psychol.* 41, 401-410, 1951.
- Howie, D. : Perceptual défense. *Psych. Rev.* 59, 308-315, 1952.
- Hovsepian, W., Quatman, G. *Perceptual & Motor Skilts*, 1978, pp. 155-161.
- Hutt, L.D. and Anderson, J.P. : Perceptual défense and vigilance : Prédiction from the Byrne Scale of Repression-Sensitization. *Psychonom. Sci.* 9, 473-474, 1967.

## J

- Jackson, J.M. *The Journal of Nervous & Mental Diseases*, 1983, pp. 280-289.
- Jaynes, J. (1976). *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind*. New York : Houghton-Mifflin.

## K

- Kaye, M. « The Therapeutic Value of Three Mergin Stimuli for Mâle Schizophrénies », Doctoral Dissertation, Yeshiva University, 1975.
- Key, W.B. : Subliminal séduction. Signet, New York, 1973.
- Key, W.B. : Media Sexploitation. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1976.
- Key, W.B. : The Clam-plate Orgy. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1980.
- King, H.E., Landis, C. and Zubin, J. : Visual subliminal perception where a figure is obscured by the illumination of the ground. *J. exp. Psychol.* 34, 60-69, 1944.
- Klein, G.S., Spence, D.P., Holt, R.R. and Gourevitch, S.R. : Preconscious influences upon conscious cognitive behavior. Amer : Psychol. Ass. Meeting. San Francisco 1955.
- Klein, G.S., Spence, D.P., Holt, R.R. and Gourevitch, S. : Cognition without awareness : Subliminal influences upon conscious thought. *J. abnorm. soc. Psychol.* 57, 255-266, 1958.
- Koeppler, K. : *Unterschwellig wahrnehmen — unterschwellig lernen.* Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz 1972.
- Koestler, A. (1964). *The act of création.* New York : MacMillan.
- Kostandov, E., & Arzumanov, Y. (1977). Averaged cortical evoked potentials to recognized and non-recognized verbal stimuli. *Acta Neurobiological Expérimentales*, 37, 311-324.
- L**
- Lasky, E. Z., Weidner, W. E., & Johnson, J. P. (1976). Influence of linguistic complexity, rate of présentation, and interphrase pause time on auditory-verbal compréhension of adult aphasic patients. *Brain and Language*, 3, 386-395.
- Leclerc, D., Freibergs, V. *Canadian Journal of Psychology*, 1971, pp. 292-301.
- LeDoux, W., & Gazzaniga, M. (1981). A divided mind : Observations on the conscious properties of the separated hémisphères. In S. Springer & G. Deutsch (Eds.) *Left Brain/Right Brain.* San Francisco : W. H. Freeman.
- Lee, L, B.Sc, Tyrer, P., M.D., M.R.C.P., F.R.C. Psych. *The Journal of Nervous and Mental Diseases*, 1980, pp. 34-40.
- Lester, E. « A Study of the Effects of Subliminal Activation of Merging Fantasies in Differentiated and Non-Differentiated Schizophrénies », Doctoral Dissertation, New York University, 1972.
- Leuba, C., & Bateman, D. (1952). Learning during sleep. *American Journal of Psychology*, 65, 301-302.
- Levy, J. (1980). Cérébral asymmetry and the psychology of man. In M. C. Wittrock (Ed.), *The brain and psychology.* New York : Kineston Ontario : Junica.
- Levy, J. (1977). Variations in the latéral organization of the brain. Master lecture presented at the 85th Annual Convention of the American Psychological Association Meeting. San Francisco, California.
- Levy, I. « Psychobiological Implications of Bilatéral Asymmetry » *Hémisphère Function in the Human Brain*, S. Dimond & J.G. Beaumont (Eds.), Wiley, New York, 1974.
- Libet, B., Alberts, N.W., Wright, E.W. and Feinstein, B. : Responses of Human somatosensory cortex to stimuli below threshold for conscious sensation. *Science* 158, 1597-1600, 1967.
- Linehan, E., O'Toole, J. *Journal of Abnormal Psychology*, 1982, pp. 151-157.
- Lowenfeld, J. : Negative affect as a causal factor in the occurrence of repression, subception and perceptual défense. *J. Pers.* 29, 54-63, 1961.
- Lowenfeld, J., Rubenfeld, S. and Guthrie, G. : Verbal inhibition in subception. *J. gen. Psychol.* 54, 171-176, 1956.

**M**

- McConnell, J.V., Cutler, R.L. et McNeil, E.B. : Subliminal stimulation : an overview. *Amer. Psychologist*, 13 : 229-242, 1958.
- McCleary, R.A. and Lazarus, R.S. : Autonomie discrimination without awareness. An intérim report. *J. Pers.* 18, 171-179, 1949.
- McCormack, J.J., Ed.D. (Unpublished doctoral dissertaton, East Texas State University, Texas, 1980).
- McGinnies, E. : Emotionality and perceptual défense. *Psychol. Rev.* 56, 244-251, 1949.
- Malamud, W. and Linder, F.E. : Dreams and their relationship to récent impressions. *Arch. Neurol. Psychiat.* 25, 1081-1099, 1931.
- Manro, H.M. and Washburn, M.F. : Effect of imperceptible lines on judgment of distance. *Amer. J. Psychol.* 19, 242-243, 1908.
- Martin, A., Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, New York University, New York, 1975.)
- Mathews, A. and Wertheimer, M. : A « pure » measure of perceptual défense uncontaminated by response suppression. *J. abnorm. soc. psychol.* 57, 373-376, 1958.
- Mavissakaliam, M., Blanchard, E.B., Abel, G. and Barlow, D.H. : Responses to complex erotic sthnuli in homosexual and heterosexual maies. *Brit. J. Psychiatr.* 126, 252-257, 1975.
- Mendelsohn, E.M., Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, Yeshiva University, 1979).
- Mendelsohn, E.M., Ph.D. *The Journal of Nervous and Mental Diseases*, 1981, pp. 580-590.
- Miller, J.G. : Discrimination without awareness. *Amer. J. Psychol.* 52, 562-578, 1939.
- Moray, N. : Attention : Sélective processes in vision and hearing. New York 1970.
- Murch, G.M. : Die Nachwirkung unterschwelliger Reizung als eine Funk-tion der Zeit zwischen Reizdarbietung und Reaktion. *Z. exp. ang. Psychol.* 14, 463-473, 1967.
- Murch, G.M. : Temporal gradients of responses to subliminal stimuli. *Psychol. Rec.* 17,483-491, 1967.
- Mykel, N.B., Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, Georgia State University, Georgia, 1976).
- Mykel, N.B., Daves, W.F. *British Journal of Psychology*, 1979, pp. 253-258.

**N**

- Nisbett. R. & Wilson. T. (1977). Telling more than we can know : Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Nissenfeld, S. M. (1980). The effects of four types of subliminal stimuli on female dépressives. *Dissertation Abstracts International*, 40, Ju 3.

**O**

- O'Grady, Michael. *Perceptual and Motor Skills*, 1977, pp. 1051-1056.

**P**

- Pahnatier, J. R., & Bornstein, P. H., (1980). Effects of subliminal stimulation of symbiotic merging fantasies on behavioral treatment of smo-kers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 168, 715-720.

- Palmatier, J.R., Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, University of Montana, Montana, 1980).
- Parker, K.A. (1982). Effects of subliminal symbiotic stimulation on academic performance : Further evidence on the adaptation-enhancing effects of oneness fantasies. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 19-28.
- Paul, I.H., Fisher, C. *Journal of Nervous & Mental Diseases*, 1959, pp. 315-340.
- Pelletier, K. : Toward a Science of Consciousness. Dell Publishing Co., 1978. Philpott, A., Wilding, J. *British Journal of Psychology*, 1979, pp. 559-563.
- Pine, F. : Incidental stimulation : A study of preconscious transformations. *J. abnorm soc. Psychol.* 60, 68-75, 1960.
- Poetz O. The relationship between experimentally induced dream images and indirect vision (1917). Monograph 7, *Psychological Issues* 1960 ; 2 : 41-120.
- Popper, K. R., & Eccles, J. C. (1977). *The self and its brain*. New York : Springer International.
- Pushkash, M., Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, Marquette University, 1980).

## R

- Richardson, M.V., Ed.D. (Unpublished doctoral dissertation, University of Arkansas, Arkansas, 1981).
- Rosé, J.S. : A study of subception. *Papers in Psychol.* 2, 51-57, 1968.
- Rubin, F. (1970). Learning and sleep. *Nature*, 226, 447.
- Rubin, F. (Ed), (1968). *Current research in hypnopædia*. London : MacDonald.

## S

- Sackeim, H.A., Packer, I.K., Gurr, R.C. « Hemisphericity, Cognitive Set, and Susceptibility to Subliminal Perception », *Journal of Abnormal Psychology*, 1977, 86, 624-630.
- Schiff, W. : The effect of subliminal stimuli on guessing-accuracy. *Amer. J. Psychol.* 74, 54-60, 1961.
- Schurtman, R., Palmatier, J.R., Martin, E.S. *The International Journal of Addictions*, 1982, pp. 1157-1174.
- Schwartz, M. and Rem, M.A. : does the averaged evoked response encode subliminal perception ? *Psychophysiology* 12, 390-394, 1975.
- Schwartz, M. and Shagass, C. : Physiological limits for « subliminal » perception. *Science* 133, 1017-1018. 1961.
- Shevrin, H. (1978). Evoked potential evidence for unconscious mental processes : A review of the literature. In A. S. Prangishvidi, A. E. She-rozia, & F. V. Bassin (Eds.). *The unconscious : Nature, functions, methods of study*. Tbilisi, U.S.S.R. : Metsniereba.
- Shevrin, H. (1973). Brain wave correlates of subliminal stimulation, unconscious attention, primary-and secondary-process thinking, and repressiveness. *Psychological Issues*, 8, 56-87. (Monograph 30).
- Shevrin, H., & Dickman, S. (1980). The psychological unconscious : A necessary assumption for all psychological theory. *American Psychologist*, 31, 421-434.
- Shevrin, H. and Fritzler, D.E. : Visual evoked response correlates of unconscious mental processes. *Science* 161, 295-298, 1968.
- Shevrin, H. and Luborsky, L. : The measurement of preconscious perception in dreams and images. An investigation of the Poetzl Phenomenon. *J. abnorm. soc. Psychol.* 56, 285-294, 1958.

- Shevrin, H. and Luborsky, L. : The rébus technique : A method for studying primary-processes transformations of briefly exposed pictures, *J. nerv. ment. dis.* 133, 479-488, 1961.
- Shevrin, H., Smith, W.H. and Fritzler, D.E. : Average evoked responses and verbal correlates of unconscious mental processes. *Psychophysiology* 8, 149, 162, 1971.
- Shevrin, H., Smith, W.H. and Hoobler, R. : Direct measurement of unconscious mental processes : Average evoked response and free association correlates of subliminal stimuli. Proc. 78<sup>th</sup> annual convention. Amer. Psychol. Ass. 1970.
- Shevrin, H., Fisher, C. *Journal of Abnormal Psychology*, 1967, pp. 362-368.
- Shevrin, H. : Does the averaged evoked response encode subliminal perception ? Yes. A reply to Schwartz and Rem. *Psychophysiology* 12, 395-401, 1975.
- Shevrin, H., Smith, W.H. and Fritzler, D.E. : Repressiveness as a factor in the subliminal activation of brain and verbal responses. *J. nerv. ment. dis.* 149, 261-269, 1969.
- Shevrin, H., & Dickman, S. « The Psychological Unconscious : A Necessary Assumption for Ail Psychological Theory ? », *American Psychologist*, May, 1980, 35 (No. 5), 421-434.
- Shiffrin, R.M. and Atkinson, R.C. : Storage and retrieval processes in long-term memory. *Psychol. Rev.* 76, 179-193, 1969.
- Shiffrin, R.M. and Geisler, W.S. : Visual recognition in a theory of information processing. In : Solso, R.L. (Ed.) : *Contemporary issues in cognitive Psychology*. Washington D.C. 1973,
- Silverman, L.H., Spiro, R.H., Weissberg, J.S., & Candell, P. «The Effects of Aggressive Activation and the Need to Merge on Pathological Thinking in Schizophrenia», *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1969, 148, 39-51.
- Silverman, L.H., & Candell, P. « On the Relationship Between Aggressive Activation, Symbiotic Merging Intactness of Body Boundries and Manifest Pathology in Schizophrenia », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1970, 150, 387-399.
- Silverman, L.H., Candell, P., Pettit, T.F., & Blum, F.A. « Further Data on Effects of Aggressive Activation and Symbiotic Merging ou Ego Functioning of Schizophrenics », *Perceptual and Motor Skills*, 1971, 32, 93-94.
- Silverman, L.H., Lwawer, J.S., Wolitzky, C, & Coron, M. « An experimental Study of Aspects of the Psychoanalytic Theory of Male Homosexuality » *Journal of Abnormal Psychology*; 1973, 83, 178-188.
- Silverman, L.H., Frank, S., & Dachinger, P. « Psychoanalytic Reinterpretation of the Effectiveness of Systematic Desensitization ; Experimental Data Bearing on the Role of Merging Fantasies », *Journal of Abnormal Psychology*, 1974, 83, 313-318.
- Silverman, L.H., Levinson, P., Mendelsohn, E., Ungaro, R., & Bronsteln. A « A Clinical Application of Subliminal Psychodynamic Activation : On the Stimulation of Symbiotic Fantasies as an Adjunct in the Treatment of Hospitalized Schizophrenics », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1975, 161, 379-392.
- Silverman, L.H. « Psychoanalytic Theory : 'The Reports of My Death Are Greatly Exaggerated,' » *American Psychologist*, 1976, 31, 621-637.
- Silverman, L.H., Martin, A., Ungaro, R., & Mendelsohn, E. « Effect of Subliminal Stimulation of Symbiotic Fantasies on Behavior Modification Treatment of Obesity », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1978, 46, 432-441.
- Silverman, L.H. « Two Unconscious Fantasies as Mediators of Successful Psychotherapy », *Psychotherapy : Theory and Practice*, 1979, 16, 215-230.

- Silverman, L.H. « A Comprehensive Report of Studies Using the Subliminal Psychodynamic Activation Method », Unpublished manuscript, 1980.
- Silverman, L.H. and Silverman, D.K. : A clinical-experimental approach to the study of subliminal stimulation. *J. abnorm. soc. Psychol.* 69, 158-172, 1964.
- Silverman, L. H., Martin, A., Ungaro, R., & Mendelsohn, E. (1978). Effect of subliminal stimulation of symbiotic fantasies of behavior modification treatment of obesity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 432-441.
- Smith, G.J.W., Spence, D.P. and Klein, G.S. : Subliminal effects of verbal stimuli. *J. abnorm. soc. Psychol.* 59, 167-176, 1959.
- Somekh, D.E., Wilding, J.M. *British Journal of Psychotogy*, 1973, pp. 339-349.
- Spence, D.P. and Ehrenberg, B. : Effects of oral deprivation on responses to subliminal and supraliminal verbal food stimuli. *J. abnorm. soc. Psychol.* 69, 10-18, 1964.
- Spence, D.P., Holland, B. : The restricting effects of awareness : a paradox and an explanation. *J. Abnormal Soc. Psychol.*, 64 : 163-174, 1962.
- Svyandoshch, A. (1968). The assimilation and mémorisation of speech during natural sleep. In F. Rubin (Ed.). *Current research in hypnopaedia*. London : MacDonal.
- T**
- Trimble, R. and Eriksen, C.W. : « Subliminal eues » in the Müllertype illusion. *Percept. Psychophys.* 1, 401-404, 1966.
- Tucker, D. M. (1981). Latéral bain function, émotion, and conceptualization. *Psychological Bulletin*, 89, 19-46.
- Tyrer, P., Lewis, P., Lee, I. *Journal of Nervous & Mental Diseases*, 1978, pp. 88-95.
- w**
- Walker, A. : Music and the unconscious. *Brit. Med. J.*, 2 : 1641-1643, 1979.
- Walker, P. *Bristih Journal of Psychology*, 1975, pp. 347-356.
- Walker, P., Myer, R.R. *British Journal of Psychology*, 1978, pp. 225-231.
- Wall, W.H. and Outhrie, G.M. : Extinction of responses to subceived stimuli. *J. gen. Psychol.* 60, 205-210, 1959.
- Wexler, B.E. : Cérébral laterality and psychiatry : a review of the literature. *Amer. J. Psychiat-*, 137 : 279-291, 1980.
- Wilhelm H. und Becker, D. : EEG-Veränderungen bei subiiimaler Darbietung emotional unterschiedlich wirksamer Wörter. 29. Kongr. d. Deutschen Ges. f. Psychologie. Salzburg 1974.
- Williams, A.C. : Perception of subliminal visual stimuli. *J. Psychol.* 6, 187-199, 1938.
- Worthington, A.G. : Semantic generalization and the mechanism of subception. *Austral. J, Psychol.* 13, 206-214, 1961.
- Worthington, A.G. *Perceptual & Motor Skills*, 1964, pp. 823-882.
- Z**
- Zajonc, R.B. : Response suppression in perceptual défense. *J. exp. Psychol.* 64, 206-214, 1962.

- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking : Préférences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.
- Zaidel, E. (1978). Lexical organization in the right hémisphère. In P. Buser & A. Rougeul — Buser (Eds.) *Cérébral correlates of conscious expérience*. Amsterdam : Elsevier.
- Zaidel, E. (1976). Auditory vocabulary of the right hémisphère following brain bisection or hemidecortication. *Cortex*, 12, 191-211.
- Zenhausern, R., Hansen, K. *Perceptual & Motor Skills*, 1974, pp. 375-378.
- Zuckerman, S., Ph.D.  
(Unpublished doctoral dissertation, New York University, New York, 1980).
- Zwosta, M., Zenhausern, R. *Perceptual & Motor Skills*, 1969, pp. 699-704.

