

ANTOINE ONNIS

LA MÉTHODE COUÉ
EN PRATIQUE

*Devenir maître de sa vie
grâce à l'autosuggestion consciente*

 *Editions*
Quintessence

Collection « Santé Pratique au quotidien »
sous la direction d'*Alain Rossette Cazal*
et *Dominick Léaud-Zachoval*

Du même auteur aux Éditions Quintessence :
L'Autosuggestion consciente selon Émile Coué, 2001.

© 2010 – Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex – France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-027-2

PREMIÈRE PARTIE

CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT LA MÉTHODE COUÉ ?

LES BASES ET PRINCIPES QU'IL FAUT CONNAÎTRE

La pensée positive de Coué pour arriver à ses fins : une technique qui peut s'avérer efficace. Émile Coué l'a bien compris lorsqu'il a élaboré sa méthode : « La maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente ».

Coué n'a pas encore fini de faire parler de lui !

AVANT-PROPOS

Dans notre société occidentale confortablement installée dans son aisance matérielle, les hommes se préoccupent seulement de satisfaire leurs désirs immédiats et se trouvent souvent désemparés en présence d'une difficulté.

Qu'un obstacle, un souci, un stress se présentent sur leur route et les voilà abattus, leur santé en est affectée, leur moral au niveau le plus bas. Ce retentissement des soucis sur le corps physique est bien connu et personne ne le met plus en doute.

En retour, les petits problèmes de santé ou toute autre affection, même légère, contribuent à miner le moral et perturber l'action sereine de chacun, même si l'on parvient à s'en rendre compte (on ne peut s'empêcher d'en être influencé défavorablement). À l'inverse, une heureuse nouvelle fait oublier les tracés de santé et parfois même, entraîne leur disparition.

Cette interaction entre le physique et le moral est fondamentale et on l'oublie trop souvent. C'est ainsi qu'on se préoccupe maintes fois de soigner le physique sans intervenir au niveau du mental. À l'inverse, si l'on souhaite rendre à une personne morose, stressée, sa bonne humeur et sa confiance, peut-être serait-on aidé dans cette entreprise en lui conseillant d'ôter de sa chaussure le clou qui blesse un de ses orteils !

Il faudrait donc pouvoir agir sur l'un de ces deux aspects de la personne quand l'autre est défaillant car on restaurerait ainsi la partie affectée.

Émile Coué a mis en évidence le fait que le physique et le moral sont tous deux commandés par une force toute intelligente, toute puissante dont le Créateur a doté l'Homme : le **subconscient** (ou inconscient).

Généralement pourtant, il est admis que c'est la **volonté**, donc la partie consciente de nous-mêmes qui dirige nos actes, commande à notre mental et de ce fait, peut avoir de l'influence aussi sur le physique puisque nous admettons qu'ils sont interdépendants.

Émile Coué, avec simplicité mais de façon irréfutable, a montré que cette idée de toute-puissance de la volonté était mal comprise.

Dire « vouloir, c'est pouvoir », c'est énoncer une vérité irréalisable car on ne précise pas comment il faut permettre à la volonté d'être admise par l'être profond, par cette force déterminante de l'homme que Coué a qualifié de « subconscient ».

Et suite à plusieurs expériences, il a énoncé la loi de la supériorité de la force de représentation mentale sur la volonté, c'est-à-dire la prééminence de l'**imagination** ancrée dans le subconscient sur l'effort de volonté conscient. Mais il n'a nullement nié l'importance de la volonté, car il a précisé aussitôt que lorsque la volonté et l'imagination sont dirigées ensemble vers le même objet (sont en harmonie), leur puissance ne s'additionne pas, elle se multiplie.

Il manquait la méthode, le moyen de conduire cette force inconsciente existant en chacun de nous. Et c'est sans doute là le mérite le plus grand d'Émile Coué : il a trouvé (peut-être vaudrait-il mieux dire « retrouvé », car sa méthode était pratiquée de manière instinctive par certains depuis des temps immémoriaux) le moyen de commander à l'imagination et au subconscient qui la dirigent.

À PROPOS D'UN PHARMACIEN NOMMÉ COUÉ

Émile Coué croyait à l'efficacité des médicaments de la chimie bien sûr. Mais il était persuadé que notre cerveau, par l'intermédiaire du subconscient, fabrique des médicaments (des substances) plus subtils, plus puissants, plus performants, pour peu qu'on sache lui adresser des **ordonnances mentales**. Et sa grande affaire était d'enseigner aux gens l'art de recourir à cette « médecine palpable ».

Le nom de Coué fut, un temps, aussi célèbre que celui du fondateur de la psychanalyse !

Il a permis ainsi à tous ceux qui pratiquent sa méthode d'**autosuggestion consciente et positive** avec un minimum de persévérance, d'acquérir sans effort la maîtrise de soi et de restaurer une bonne santé physique, psychique et morale de la façon la plus simple du monde.

Tout le travail de cet homme de bien fut désintéressé, ses soins et conseils étaient donnés gratuitement, ses inlassables tournées, dans l'Europe entière et en Amérique où il connut un succès extraordinaire, ne furent jamais pour lui le moyen de collecter l'argent qu'il eût pu facilement en retirer.

Cela démontre la noblesse d'âme de ce bienfaiteur de l'humanité qui, jusqu'à sa mort, resta fidèle à sa devise « faire le bien » et rendit service à son prochain. Nous souhaitons lui rendre l'hommage qu'il mérite, et qu'il serait temps que la France lui rende enfin de manière concrète.

Il y a en nous – disait Coué – deux individus qui ne communiquent pas : le conscient et l'inconscient. Notre volonté peut agir sur le premier, mais elle ne peut rien sur le second ; elle ne descend pas dans les abîmes où il réside. Une seule de nos facultés est capable de l'atteindre, c'est l'imagination. Elle seule a le pouvoir de l'informer et de le guider. Le conscient est critique et a une mémoire imparfaite. L'inconscient (ou subconscient) est crédule et retient tout ce que l'imagination lui représente. Il emmagasine tout.

L'AUTODÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNALITÉ PAR LA MÉTHODE COUÉ

Cette technique est simple, à la portée de tous, et chacun peut exercer son libre arbitre dans le sens du bien-être et d'une évolution positive.

Elle s'adresse à tous ceux qui sont « bien portants », enfants, adolescents, adultes, à toutes les personnes en recherche d'emploi, aux étudiants, aux personnes ayant des problèmes de santé physique, psychique, mentale et à tous ceux qui veulent se prendre en charge.

Elle permet d'apprendre à mettre en valeur le pouvoir que nous avons en chacun de nous : apprendre à gérer le stress et l'angoisse face à l'avenir ; à augmenter la confiance en soi ; à renforcer la mémoire ; à réussir les examens et concours ; à s'aider à régler les problèmes de santé ; à maîtriser de mieux en mieux les inquiétudes et les préoccupations face à l'avenir ; à prendre du recul sur les choses de la vie ; à accepter plus facilement le déroulement des événements, etc.

Nous apprenons à nous servir d'un instrument, l'autosuggestion consciente positive pour une meilleure conduite de notre imagination créative afin d'obtenir la maîtrise de soi pour la réalisation de nos désirs.

Mon but est d'enseigner exclusivement une méthode subjective de rééducation de l'imagination, en utilisant le pouvoir

mécanique extraordinaire de la parole, dans des conditions d'automatisme, afin que les gens puissent apprendre à s'adresser directement à la partie subconsciente du cerveau (le subconscient) qui a l'habitude d'exécuter les directives, et non pas, comme nous en avons l'habitude, à la partie consciente du cerveau (le conscient) qui a la faculté de raisonner, d'analyser et de juger.

LA MAÎTRISE DE SOI PAR L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE SELON ÉMILE COUÉ

La méthode Coué, cela fait sourire. Pourtant, si on savait... Mais on ignore souvent qui était Émile Coué, le succès étonnant que sa méthode a connu, ses résultats incroyables dans le domaine de la guérison tant physique que morale.

La méthode Coué est, de nos jours, une connaissance indispensable à tous et utilisable par tous, jeunes ou vieux, malades ou bien portants. C'est à la fois une méthode intéressante et salutaire.

Tout est très simple avec Coué : les problèmes, la théorie, la pratique... et c'est finalement cette simplicité même qui fait à la fois la force et la faiblesse de sa méthode.

Émile Coué est un pragmatique : il part de l'expérience, de la constatation des phénomènes. Les théories savantes et compliquées ne l'intéressent pas beaucoup. Ce qu'il veut, ce sont des résultats concrets, visibles, évidents. Et des résultats, qui plus que lui pourrait se vanter d'en avoir eus ?

QUI ÉTAIT ÉMILE COUÉ ?

Émile Coué est né à Troyes en 1857 ; il grandit dans un milieu modeste, sa famille se saigne aux quatre veines pour lui payer ses études. Doué d'une grande intelligence, le jeune Coué décroche son bac de lettres, puis son bac de sciences et fait ses études à Paris pour être pharmacien. Il fait également des études de médecine pendant deux ans.

À 28 ans, Coué ouvre sa première officine à Troyes. Là, il apprend à ses clients à s' « autosuggestionner » eux-mêmes, à pratiquer l'imagination créatrice afin d'atténuer leur souffrance et faciliter leur guérison. On connaît la suite ! Cela se répand et au fil des mois les malades affluent en masse à sa pharmacie.

Les guérisons se multiplient. Il devient une célébrité mondiale dans les années 1920-1926 avec sa méthode de guérison par autosuggestion consciente et positive. On vient le voir de partout à Nancy où il s'est installé. Sa notoriété dépasse les frontières, il est même demandé par les Américains ; et combien de Français du XX^e siècle ont été reçus triomphalement aux États-Unis en mobilisant des foules tout aussi enthousiastes de Chicago à New York ?

Clémenceau, De Gaulle, le compte est vite fait, sans bien sûr oublier celui que les Américains réclamèrent en 1923 puis 1924 : Émile Coué, le père de la pensée positive. Il sillonna l'Europe et l'Amérique pour transmettre son message de bonheur et d'optimisme, ce message qui nous apprend que nous avons tous en nous une puissance que nous ne soupçonnons pas.

Coué est également un grand scientifique, il a mis en évidence et exprimé, en termes simples mais très précis, les principes psychologiques sur lesquels se fonde encore actuellement la quasi-totalité des méthodes psychothérapeutiques répertoriées, en France comme à l'étranger où ce grand précurseur est encore admiré de nos jours.

La méthode mise au point par Émile Coué est l'œuvre de toute une vie d'observations, d'expériences avec ses clients, et de recherches. À l'origine de ces recherches, une remarquable découverte dans le domaine de la psychologie, qu'il a faite alors qu'il était pharmacien à Troyes : un jour, une personne lui demande un médicament dont la vente était interdite sans ordonnance médicale.

Ne parvenant pas à lui faire comprendre cela, Coué, brave homme, lui donne à son insu un faux médicament tout en lui faisant des recommandations bien précises quant à son absorption et en l'assurant de son efficacité.

Quelque temps plus tard il voit entrer dans sa pharmacie cette personne venue le remercier : elle a eu des résultats extraordinaires... Émile Coué venait de découvrir la puissance de l'effet placebo, la puissance du verbe, la puissance de la suggestion transformée en autosuggestion, la puissance de l'imagination.

Puis, il eut la chance de rencontrer les professeurs Liébault et Bernheim qui pratiquaient, à Nancy, la suggestion par hypnose pour guérir leurs malades.

Tout naturellement, Coué s'initia aussi à cette pratique ainsi que Freud, pour pouvoir, après avoir mis ses patients dans un état d'hypnose, prononcer à leur intention des suggestions de guérison, de changement, d'amélioration.

Cette expérience fut la découverte d'une loi fondamentale qui devait conduire Coué, par la suite, à abandonner l'hypnose devenue pour lui superflue. Il énonçait ainsi cette première loi, qu'il avait appelée la « loi de l'autosuggestion » :

« **La suggestion n'agit qu'à la condition d'avoir été transformée en autosuggestion, c'est-à-dire acceptée, intégrée par le sujet lui-même** ».

L'effet dynamique de la suggestion a pour condition cet état d'acceptation par le sujet : « Le facteur décisif est en nous et dépend de nous ».

Cette découverte est fondamentale. Émile Coué se dit que dès lors, le rôle du thérapeute passe au second plan ; ce n'est plus lui qui guérit. Par sa suggestion, il ne fait que réveiller chez le sujet une puissance qui le conduit à la guérison. La qualité du thérapeute sera donc de se montrer persuasif pour que le sujet accepte sa suggestion au plus profond de lui. Il est très important de connaître cela.

Émile Coué en a conclu que, dès lors, ce n'était plus la simple suggestion mais l'autosuggestion qui était le véritable moteur de la guérison ou du changement, et que chaque individu devait être capable, dans certaines conditions, de se l'appliquer. Et en effet, on assista à une forme de démocratisation de la suggestion : pas besoin d'une tierce personne.

Cela dit, comment expliquer la puissance de l'autosuggestion ?

La réponse à cette question nous amène à énoncer une 2^e loi fondamentale appelée « **loi d'effort converti** » ou « **loi de l'effet inverse** » :

« Chaque fois qu'il y a un conflit entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte et, dans ce cas, non seulement nous ne faisons pas ce que nous voulons mais nous faisons précisément le contraire de ce que nous voulons, et plus nous faisons d'efforts volontaires, plus nous faisons le contraire de ce que nous voulons ».

Prenons un exemple : le cas du vertige, de l'insomnie, du fou rire, du trac, du rougissement, du bégaiement ou encore lorsqu'on essaye en vain de se souvenir d'un mot, d'un nom que l'on connaît bien... Nous avons tous fait l'ex-