

0,90€

www.aujourd'hui.fr

Aujourd'hui

en France

VENDREDI 2 SEPTEMBRE 2011

N° 3537

VENDREDI 2 SEPTEMBRE 2011

Retrouvez l'actualité sur www.leparisien.fr et www.aujourd'hui.fr

L'AIR DU TEMPS

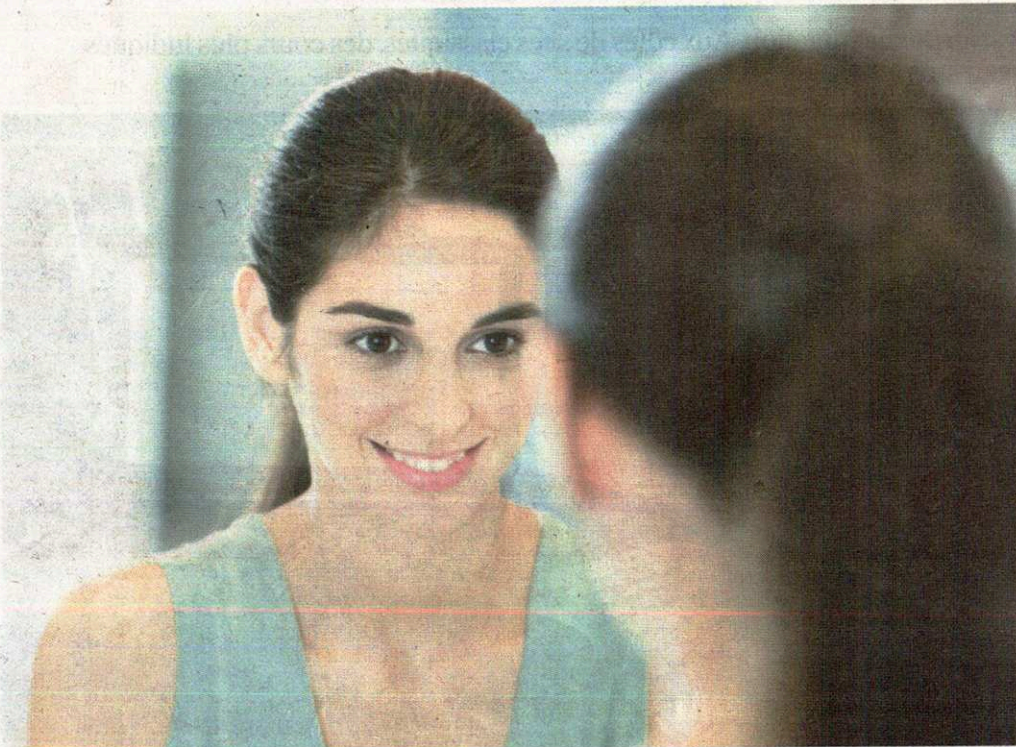
27

mode de vie

La méthode Coué, ça marche !

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL. « Ça va marcher, ça va marcher... » Aujourd'hui, un vent d'optimisme souffle sur Nancy, qui accueille le premier colloque international sur la méthode Coué, pape de l'autosuggestion.

Le sketch de Dany Boon, dépressif, annonçant le mantra « Je vais bien, tout va bien ! Je suis gai, tout me plaît ! », avant de... s'effondrer en larmes, ça vous parle ? Vous pensez qu'il s'agit d'une application, humoristique, de la fameuse méthode Coué ? Erreur ! Certes, « le bon docteur » Coué croyait à l'autosuggestion, et donc à la répétition à haute voix d'une phrase simple : « Tous les jours et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. » Mais sa méthode, la vraie, inventée et mise en place au siècle dernier, intitulée « la Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente », ne se borne pas à la répétition un peu gngnngnan d'une litanie positive. « Et elle mérite bien mieux que la caricature qu'en a en tête l'opinion publique », sourit Luc Teyssier d'Orfeuille, patron de deux agences de conseil et de coaching, croyant et pratiquant de la fameuse méthode. Au point d'avoir organisé, pour la première fois en France, un colloque qui lui est entièrement dédié. Il s'ouvre aujourd'hui à Nancy (Meurthe-et-Moselle), ville où Emile Coué a été inhumé en 1926.



Plus d'adeptes aux Etats-Unis qu'en France

Qui était le père de la pensée positive ?

Emile Coué de la Châtaigneraie, dont la méthode est bien plus connue que la



(GUSHMAN/LEEMAGE)

vie, a vu le jour à Troyes, en 1857, dans une famille modeste. Faute de pouvoir suivre les études de chimiste dont il rêve, il devient pharmacien. Dans son officine, il développe un contact privilégié avec ses clients, qu'il encourage d'un mot quand il leur délivre leurs prescriptions. Il se rend compte de l'efficacité de la suggestion et du rôle déterminant de l'imagination dans le processus de guérison. En 1910, il s'établit à Nancy : en plus de sa pharmacie, il fonde une « clinique libre » où le grand public peut venir tester sa méthode. Ses détracteurs, Eglise et médecins

On devient positif,

on relativise

ANTOINE ONNIS, ADEPTE DE LA MÉTHODE COUÉ

Pendant trois jours, des « couéistes » du monde entier (des coaches, managers, psychologues, médecins ou simples pratiquants) vont passer leur méthode au tamis et réfléchir à son adaptation au monde de l'entreprise (la Fnac, Adidas, France Télécom ou le ministère de la Défense ont déjà fait appel à Luc Teyssier d'Orfeuil pour animer des sessions de formation

Trois étapes pour pratiquer

Gratuite et facile à mettre en place, la méthode Coué* se fonde sur le langage et la visualisation.

1. Décelez ce qui est négatif dans les paroles de votre entourage, du type « Oh là là, ça ne va pas aller aujourd'hui ! » ou : « C'est la crise », « Les choses vont de plus en plus mal ».

2. Passez à la suggestion positive du genre « Tu verras, ça ira mieux demain ! » En cas d'insomnie, mieux vaut se répéter : « Je vais bien dormir cette nuit, bien installé dans mon lit », plutôt que d'annoncer : « Je ne veux pas faire d'insomnie ». Coué préconisait de répéter une phrase « positive » une vingtaine de fois par jour. Certains couéistes estiment que, pour une suggestion négative, il faut « compenser » par cinq suggestions positives.

3. Visualisez ce que vous avez envie d'être... en bien : « Vous souhaitez être convaincant, attirant ! Imaginez-vous exactement comme cela », explique Luc Teyssier d'Orfeuil. A force de se projeter mentalement tel qu'on aimerait être, on le devient ! » A.C.I.
* « La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente », Emile Coué, Editions Renaudot (épuisé, il se trouve d'occasion). « La Méthode Coué : autosuggestion consciente » par Luc Teyssier d'Orfeuil, Editions Eyrolles.

La méthode Coué suggère de s'imaginer convaincant et sûr de soi : « A force de se projeter mentalement tel qu'on aimerait être, on le devient », explique Luc Teyssier d'Orfeuil, patron d'agences de conseil et de coaching.

(PLAINICTURE/PHOTOALTO.)

interne) ou dans le milieu scolaire et universitaire.

« Cette méthode a changé ma vie », tranche Antoine Onnis, 79 ans. Au début des années 1980, après deux dépôts de bilan, une dépression et avoir tenté de s'en sortir à l'aide de toutes les médecines « conventionnelles et parallèles », la méthode Coué, « simple et gratuite », lui a

rendu « forme et joie de vivre ». Emballé, il a créé sa propre association*, forte d'une centaine d'adhérents, rien que pour sa petite commune de Venelles (Bouches-du-Rhône). « Ce n'est surtout pas un substitut à la médecine, mais un excellent complément. On devient positif, on relativise et on se rend compte que l'on possède une force d'une puissance incal-

culable, à nous de la rendre positive ! » Depuis qu'il pratique sa méthode, Antoine Onnis a même installé, sur sa table de chevet, un portrait du « bon docteur » (il était en fait pharmacien) Coué.

ANNE-CÉCILE JUILLET

* Association Suivre Coué, et sur Internet <http://coueenpratique.blogspot.com/>

« traditionnels » en tête, le surnomme le Marchand de bonheur de Nancy. Son livre, « La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente », est très bien accueilli en Allemagne et dans les pays anglosaxons (notamment aux États-Unis), où il est, aujourd'hui encore, considéré comme un grand nom du développement personnel. Et où il est nettement moins caricaturé qu'en France. A.C.I.

VOIX EXPRESS

Et vous, recourez-vous à l'autosuggestion ?



(LP/FRÉDÉRIC DUGIT.)

Prescilia Sodji

22 ans
demandeuse d'emploi
Saint-Etienne (42)

« J'utilise toujours cette technique avant un entretien professionnel. Je suis d'un naturel stressé, alors ça me rassure. Dernièrement, j'ai fait beaucoup de méthode Coué parce que je viens juste de chercher une entreprise pour m'accueillir dans le cadre d'une formation de cordonnerie. Je me motive en me répétant que ça va aller dès que j'ai peur de l'échec. Et ça marche ! »



Michel Ellibiniaan

48 ans
agent SNCF
Itteville (91)

« Sur mon vélo, je suis un fervent défenseur de la positive attitude. Je fais du triathlon et dès que j'ai une côte à grimper, je me répète que je vais y arriver, que je serai bientôt en haut. Vu l'importance du mental dans le sport, la méthode Coué, c'est très efficace. Et au bureau, je répète toujours à mes collègues de relativiser et de se dire que tout va bien. »



Eddy Forlini

26 ans
informaticien
Villejuif (94)

« Je n'ai pas besoin de ça ! Ceux qui se répètent des phrases d'encouragement sont ceux qui manquent de confiance en eux. Un de mes collègues pratiquait cette méthode et je l'ai vu tomber en dépression, ça ne m'a pas donné envie de m'y mettre. Le seul moment où je me répète une action qu'il faut que je fasse, c'est le matin. Je n'arrête pas de me dire « Tu vas te lever, tu vas te lever ! (rires) »



Filomena Lopes

40 ans
assistante de direction
Alfortville (94)

« Ça m'a été bien utile il y a quelques mois à la suite d'une dispute avec des membres de ma famille. Se répéter ce qu'on a décidé de faire ou de dire, ça met en condition pour affronter des situations. C'est ma façon de prendre ma vie en main, de m'affirmer face aux gens qui ont tendance à vouloir me dominer. On se retrouve face aux autres plus confiant, et on arrive à ses fins. »



Frédérique Lepere

39 ans
clerc d'avocat
Paris (VIII^e)

« Cette méthode m'a permis de réussir mes études ! Tous les matins au réveil, avant les examens, je me répétais 20 fois J'ai mon examen et je me projetais en train d'apprendre que je l'avais réussi. Ça calmait mes angoisses, j'arrivais détendue le jour de l'épreuve. Par contre, je l'enseigne à ma fille de 14 ans mais je pense qu'elle n'y croit pas assez, du coup, elle doute. »

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURE PARNY