«PHOTOQUAI»
LE QUAI BRANLY POSE SON REGARD SUR LA PLANÈTE
Page 32

© MUSÉE DU QUAI BRANLY

MONDIAL DE RUGBY
LES FRANÇAIS DIMINUÉS
Page 28

© A. NOEL/ICON SPORT

Direct Matin

WWW.DIRECTMATIN.NET GRATUIT - N° 930 LUNDI 12 SEPTEMBRE 2011 NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Un pharmacien passionné par l'hypnose

Né à Troyes et mort à Nancy en 1926, Emile Coué de la Châtaigneraie était un pharmacien d'officine. L'histoire raconte qu'une patiente qui souffrait de douleurs abdominales était venue lui demander la confection d'une potion à base de laudanum de Sydenham, un produit opiacé, pour laquelle elle n'avait pas d'ordonnance. Comme elle insistait, et qu'elle était désespérée, le pharmacien lui prépara, à son insu, un flacon contenant de l'eau distillée aromatisée. Il lui recommanda de bien faire attention car la dose était très efficace, mais le produit pouvait être dangereux. La patiente revint huit jours plus tard, satisfaite, en affirmant qu'elle était guérie.

Emile Coué se passionna pour l'hypnose et les travaux du docteur Ambroise-Auguste Liébeault et du professeur Hippolyte Bernheim de l'école de Nancy. Il pratiqua l'hypnose dans son officine, puis passa à la suggestion sans hypnose, puis à l'autosuggestion consciente. Principalement pour soigner des troubles fonctionnels qui n'avaient pas de causes médicales identifiées.

En 1910, il s'installa à Nancy où il donna des conférences et rencontra une audience de plus en plus grande. Il publia en 1913 un premier livre pour exposer sa méthode, intitulé *De la suggestion et de ses applications*. Dans les années 1920, sa méthode fit florès et il donna des conférences en Grande-Bretagne, en Suisse, en Allemagne, en Belgique et aux Pays-Bas. «*Il se rendit aux Etats-Unis en 1923 et 1924, où il fut reçu à New York comme un président de la République*», raconte Dominique Notter, maître de conférences honoraires à la faculté de pharmacie de Nancy.

© THE GRANGER COLLECTION NYC/RUE DES ARCHIVES

Emile Coué (1857-1926), le père de la méthode du même nom, à New York en 1923.

Mais quelques années après sa mort, la méthode Coué tomba dans l'oubli, détrônée par la psychanalyse. Au début des années 1990, deux livres tentèrent de la réhabiliter : *Tous les jours de mieux en mieux*, de René Centassi et Gilbert Grellet (Robert Laffont puis Vivez Soleil) et *Hypnose et suggestions, de Liébeault à Coué*, d'André Cuvelier, (Presses universitaires de Nancy). •

M. L.

Le Monde pour Direct Matin

Mental. Matin et soir, il faut se répéter à vingt reprises et à voix haute : «Chaque jour, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux» pour que les choses – dans la limite du raisonnable – s'améliorent ! En résumé, il suffit d'y croire…

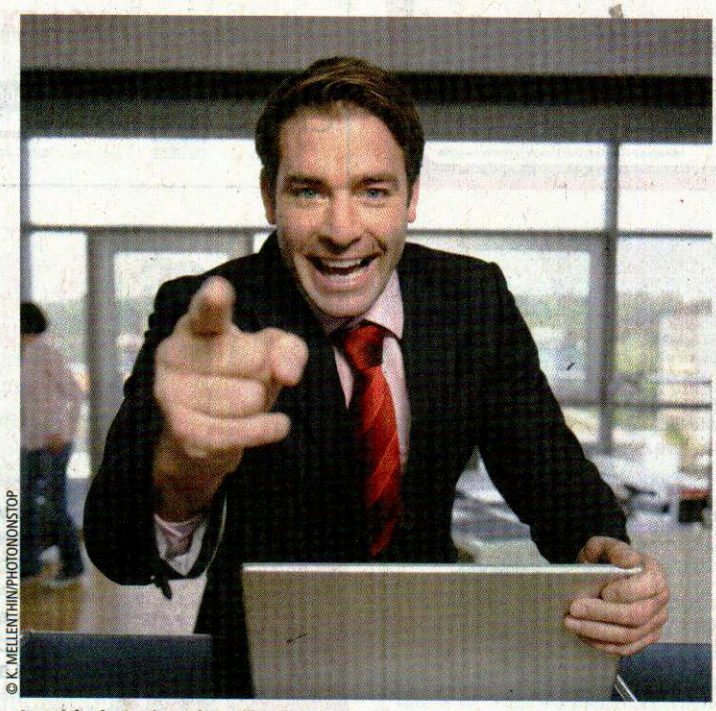
La méthode Coué est en quête de nouveaux adeptes

En France, la méthode fait sourire. Elle est synonyme de politique de l'autruche. Tel Premier ministre se dit convaincu, en pleine récession, de la capacité du gouvernement à faire reculer le chômage, la presse évoque la méthode Coué. Mais il y a un siècle, cette méthode a eu son âge d'or.

De quoi s'agit-il ? Selon les mots de son concepteur, «*d'implanter une idée en soi-même par soi-même*» en partant du principe que «*toute pensée que nous avons en tête devient réalité dans la limite du raisonnable*». Comment ? En se répétant vingt fois, matin et soir, assez fort pour entendre ses propres paroles : «*Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.*»

«*De cette façon*, explique Emile Coué dans *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* (1922), *on arrive à faire pénétrer [la suggestion] mécaniquement dans l'inconscient par l'oreille et, quand elle y a pénétré, elle agit.*» En cas de douleur physique ou morale, précise le pharmacien, «*s'affirmer immédiatement à soi-même qu'on n'y contribuera pas consciemment et qu'on va la faire disparaître, en fermant les yeux et, en répétant extrêmement vite avec les lèvres : ça passe, ça passe…*»

Aujourd'hui, à la lumière des neurosciences, ses partisans tentent de réhabiliter la méthode, tombée en désuétude. «*Les recherches scientifiques ont mis en évidence que, par la pensée et l'imagination et sous l'effet de la répétition, les synapses se transforment*», explique Jean-Paul Tanguy, sophrologue et président du Cercle Coué de Brest (29). Professeur de neurologie à la Harvard Medical School à Boston (Massachusetts), Alvaro Pascual-Leone a fait une expérience en 1995 qui montre des modifications identiques du cerveau, qu'elles soient la conséquence d'actions réelles ou imaginées. Un groupe de personnes répétaient plusieurs fois pendant cinq jours le même enchaînement de notes sur le piano. Parallèlement, un autre groupe répétait mentalement les mêmes gestes. Dans les deux cas, les aires cérébrales contrôlant la flexion des doigts augmentaient. Il n'existe pas (à notre connaissance), dans des revues médicales internationales, d'études scientifiques sur la méthode Coué. En revanche, des études prouvent l'efficacité de l'effet placebo, donc de la suggestion et de l'autosuggestion. Mais sous certaines conditions. «*Du côté du thérapeute, on sait que l'enthousiasme, l'optimisme et la compétence ont des effets déterminants, et, du côté du patient, que plus celui-ci est suggestible, plus le niveau d'attente est fort, mieux ça marche*», souligne Patrick Lemoine, psychiatre, auteur du *Mystère du placebo* (Odile Jacob) et du *Mystère du Nocebo* (Stock). La méthode Coué peut être utile pour «augmenter l'estime de soi» et agir, à l'instar d'autres méthodes, comme un «*distracteur puissant*». Mais, ajoute le spécialiste, elle fait figure «d'ancêtre» à côté des nouvelles générations de thérapies comportementales et cognitives, qui visent à intervenir sur les processus mentaux.



© K. MELLENTHIN/PHOTONONSTOP

La méthode Coué continue d'inspirer des professionnels. Ses détracteurs sont réservés.

Antoine Onnis, président de l'association Suivre Coué dans la région d'Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône), est convaincu de ses bienfaits. En 1983, à la suite d'un dépôt de bilan, il a fait une dépression avec des idées suicidaires. Il a essayé différentes thérapies pour trouver finalement un soulagement durable grâce à cette méthode ancestrale. Pour Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie à l'UFR de médecine de Paris-VII et auteur des *Secrets de nos comportements* (Plon), «*la méthode Coué est un système d'autoconditionnement qui apparaît comme une caricature de psychothérapie*».

Tout le principe de la psychothérapie consiste à déclencher un changement qui vient de l'intérieur. «*Je ne suis pas sûr que la répétition d'une phrase puisse y parvenir*», ajoute le psychiatre, qui se méfie de la relation d'emprise que la méthode peut induire quand elle est présentée comme la panacée. «*Elle peut, en revanche, chez quelqu'un qui va bien, fonctionner comme une sorte de guide comportemental*», précise-t-il.

Des professionnels du coaching s'en inspirent. Luc Teyssier d'Orfeuil, directeur de Pygmalion Communication, formateur et coach, l'a adaptée et l'utilise durant ses stages. Une méthode Coué revisitée à la lumière des thérapies comportementales et cognitives. «*Elle est à la base des grandes méthodes de développement personnel, comme la sophrologie, la programmation neurolinguistique, l'analyse transactionnelle, la pensée positive…*», explique l'auteur de *La Méthode Coué* (avec Jean-Pierre Magnes, Eyrolles). Il possède également deux sites pour remettre au goût du jour cette technique : Methodecoue.com et Autosuggestion.fr. •

Martine Laronche

EN VENTE DANS LES KIOSQUES

HORS-SÉRIE : LA DÉCENNIE BEN LADEN