

Sciences & éthique

« « Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. »

EMILE COUÉ

ENQUÊTE Mal connue, souvent prise à la légère, la méthode Coué, fondée sur la « pensée positive », est à l'origine de techniques de lutte contre le stress et de développement personnel. Bénéficiant d'un certain succès aujourd'hui, un congrès international a décidé d'y consacrer un week-end

Le renouveau de la « méthode Coué »



DOMINIQUE QUINIO

Oui, on peut

Dans le langage courant, parler de la méthode Coué revient souvent à ironiser sur l'optimisme béat d'une personne tentant de se persuader, contre toute raison, que tout ira bien. Le pharmacien de Troyes, inventeur de la méthode, avait quant à lui constaté chez certains patients fréquentant son officine qu'il suffisait parfois de les aider à formuler des pensées positives pour qu'ils se sentent physiquement mieux. Un prochain colloque veut redonner à sa méthode ses lettres de noblesse scientifique et montrer qu'elle est en pleine résonance avec des courants de pensée actuels, prônant l'art de croire en soi-même, en ses possibilités, sur le plan de la santé, mais aussi professionnel ou scolaire, par exemple. Après tout, le « yes, we can » du président Obama ne relevait-il pas du même principe ? Il reste à vérifier que l'efficacité de la méthode existe aussi en politique ! Que la psychologie, l'état moral des individus ait beaucoup à voir avec leur santé, nul n'en doute. Une aide à retrouver la confiance en

soi et en l'avenir peut avoir des répercussions sur l'état d'un malade ou, du moins, sur sa qualité de vie. De là à en faire un absolu ou, comme certains, un moyen de contestation des propositions « psy » présentées comme inefficaces, il y a un pas à ne pas franchir. Car le comble, pour les héritiers trop zélés d'Émile Coué, serait de culpabiliser ceux qui ne parviendraient pas à développer cette aptitude positive ou n'en auraient pas la force et d'en faire, du coup, les coresponsables de leur mal-être ou de leur pathologie.



GILLES FAVIER/AGENCE VU

En août 2009, à l'île de Thau (Hérault). Il ne s'agit pas de s'autoconvaincre, mais de laisser s'imprimer dans notre esprit des pensées qui deviendront ainsi réalité.

« **J**'enseigne aux gens comment ils peuvent faire pour s'améliorer eux-mêmes et se guérir eux-mêmes. » Voilà comment Émile Coué, un pharmacien de Troyes, décrit l'objectif de la méthode qu'il a formalisée en 1921 dans un livre intitulé *Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*. Son idée : que l'imagination (l'inconscient), dont la force est immense et détermine nos comportements, peut être guidée par l'autosuggestion, comme, par exemple, en se répétant plusieurs fois une pensée positive

(lire page suivante). Contrairement à ce qu'on en retient souvent, il ne s'agit pas de s'autoconvaincre, mais de laisser s'imprimer dans notre esprit des pensées qui deviendront ainsi réalité. Il suggère à ses disciples de répéter à voix haute, vingt fois de suite et trois fois par jour, sa célèbre phrase : « *Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » Depuis, la « méthode Coué » est devenue en France une expression populaire, souvent citée à la légère, sans référence à la démarche d'origine. En apparence du moins. Car, comme le montre le premier congrès international organisé sur ce sujet, à Nancy (Meurthe-et-Mo-

selle), le week-end prochain, la méthode Coué compte des adeptes, mais a surtout donné naissance à plusieurs techniques, comme la sophrologie ou la PNL (programmation neurolinguistique). Elle s'inscrit en outre aujourd'hui dans une mouvance en pleine croissance, celle du développement personnel. « *Les contextes de crise sont propices à la résurgence de ce genre de méthode* », observe l'historien Hervé Guillaume (1), qui enseigne à l'université du Maine. Dans le passé, la méthode Coué a ainsi connu du succès après la Grande Guerre, puis au moment de la crise de 1929, mais pas durant les Trente Glorieuses. « *À l'heure*

actuelle, poursuit-il, il n'est pas étonnant qu'elle redevienne à la mode. » Promotion des pensées positives, rapidité promise de la guérison, foi en l'individu plutôt qu'en une solution collective : pour le chercheur, la méthode Coué correspond à notre époque. De fait, ses applications contemporaines sont multiples. Sans forcément s'en réclamer, de nombreux professionnels y font appel dans des domaines aussi variés que la santé, le sport, le théâtre ou le management. C'est le cas du psychiatre et pharmacologue Patrick Lemoine (2), qui, depuis deux ans, développe dans sa clinique lyonnaise la technique de l'EFT (Emotional Freedom technique), directement inspirée des préceptes d'Émile Coué. « *Cela consiste à tapoter soi-même des points précis d'acupuncture, tout en disant certaines phrases* », explique le médecin, qui assure que, depuis, la consommation de tranquillisants dans l'établissement a chuté. Stress, crises d'angoisse, maux de tête, fatigue chronique, troubles alimentaires..., à l'en croire, l'EFT permet aux patients de s'apaiser eux-mêmes très efficacement, en devenant acteurs du soin. « *Bien sûr, de nombreux médecins ne prennent pas cette technique au sérieux, dans un pays où la chimie est reine... Pourtant, il y a un vrai intérêt à expérimenter ce type d'approche, car on oublie trop souvent les effets secondaires des médicaments* », souligne cet expert de la Haute Autorité de santé.

Promotion des pensées positives, rapidité promise de la guérison, foi en l'individu...

Dans le monde du travail aussi, la méthode Coué a ses partisans. Coach et formateur auprès de cadres et d'élus, Luc Teyssier d'Orfeuil (3) l'utilise depuis plusieurs années dans le cadre de missions précises : aide à la prise de parole, préparation à un nouveau poste dans l'entreprise, affirmation de son autorité, etc. ●●●

(Lire la suite en page 14.)