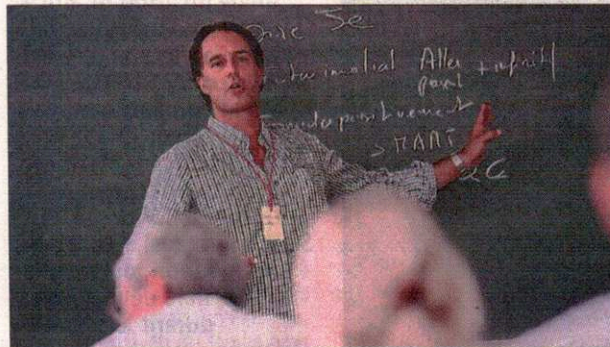


Dimanche 4 Septembre 2011

■ SOCIÉTÉ **congrès à nancy**

La méthode Coué toujours d'actualité

La méthode Coué, élaborée au début du siècle dernier, est toujours d'actualité. Des spécialistes sont en congrès à Nancy.



Luc Teyssier d'Orfeuil a animé l'atelier « La méthode Coué dans l'entreprise ». Photo Fred MARVAUX

Petite expérience. Pourquoi peut-on marcher sans crainte sur une planche de 40 cm de large posée au sol, et pourquoi ne peut-on le faire lorsque la même planche est posée entre deux immeubles? Cette histoire, bien connue des adeptes de la méthode Coué, qui se réunissent ce week-end à Nancy, en dit long sur le pouvoir de notre imagination. « Et lorsqu'il y a conflit entre volonté et imagination, c'est toujours la seconde qui l'emporte ! », rappelle Dominique Notter, professeur de biologie cellulaire honoraire. Un scientifique, rationnel, séduit par Coué, il y a plus de vingt ans.

La méthode Coué, basée sur l'autosuggestion consciente, a été mise au point dans les années vingt par Émile Coué, pharmacien originaire de Troyes venu s'établir à Nancy. Propagée en Europe, elle a fait un tabac aux États-Unis, où le bon docteur Coué alla souvent donner des conférences à succès. On peut dire sans exagérer que la technique, une manière de pratiquer la pensée positive, est à l'origine de nombreuses méthodes qui visent à nous permettre de trouver l'équilibre personnel : programmation neurolinguistique, sophrologie, training autogène de Schlutz. Et même le coaching qui, dans un monde troublé, s'applique à tous les

aspects de notre vie : équilibre personnel, affectif, vie professionnelle...

Éliminer les pensées négatives

C'est donc une discipline bien actuelle, n'en déplaise à ceux qui la caricaturent, que Luc Teyssier d'Orfeuil, spécialiste du coaching en entreprise et ancien comédien, met au service de ses clients. « Les deux grands postulats de Coué sont les suivants : toute pensée que nous avons en tête devient réalité dans la mesure du possible, et ce n'est pas la volonté notre plus grande force, mais notre imaginaire. » À partir de là, il s'agit notamment d'identifier les pensées négatives qui s'élaborent à notre insu, et nous « plombent » toute la journée, au travail où à la maison.

Hier, à la faveur d'un atelier, il a débusqué certaines de ces pensées dominantes auxquelles il faut tordre le cou. « C'était mieux avant » est ainsi à proscrire dès qu'elle pointe son nez, tout comme « je n'y arriverai pas... » Emile Coué avait ainsi, après des années de travail, élaboré une formule, dont chaque mot avait été soigneusement pensé : « Chaque jour, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux ».

Monique RAUX.