

Psycho

congrès international sur la méthode Coué, du 2 au 4 septembre à Nancy. Sur place, des psychiatres, des neuroscientifiques et, bien sûr, des associations européennes de « couétistes » se livreront à des démonstrations en temps réel pour démontrer son efficacité et rendre ses lettres de noblesse à une pratique méconnue de la plupart d'entre nous.

Stop à l'autoflagellation

Conçue par Emile Coué² (voir encadré) au début du siècle dernier, cette technique consiste à développer en soi une pensée de manière positive à l'opposé de notre inclination naturelle, si l'on en juge par ce sondage BVA³ nous révélant champions du monde de pessimisme. Quotidiennement, en effet, nous bombardons notre cerveau de messages négatifs (« Ça ne va pas marcher », « Je suis trop nul », « Je ne trouverai jamais à me garer dans ce quartier »), confortés, hélas, par la réalité qui nous donne souvent raison. Selon Luc Teyssier d'Orfeuil, c'est nous-même qui programmons notre échec. Autre travers inconscient : pour peu que nous ayons entendu toute notre enfance : « Qu'est-ce que tu peux être maladroit ! », ce message devient, à notre insu, « notre vérité » qui influencera nos comportements. Si nos mots et nos pensées peuvent autant conditionner nos attitudes et influencer notre subconscient (appelé par Emile Coué « imagination »), alors autant utiliser les expressions qui nous placeront en situation de réussite.

La méthode Coué a-t-elle changé votre vie ? Prononcez-vous sur femina.fr

Vous pouvez le faire

C'est le fondement de la méthode Coué : « Si vous vous persuadez vous-même que vous pouvez accomplir une chose quelconque, pourvu qu'elle soit possible et raisonnable, vous le ferez, si difficile que cela puisse être. » Pour illustrer ses convictions, Emile Coué citait le texte de Blaise Pascal sur le vertige et la volonté. Chacun d'entre nous est capable de marcher sur une planche de 10 mètres de long et de 25 centimètres de large, si celle-ci est posée sur le sol. Supposons que cette planche soit placée entre les deux tours d'une cathédrale, peu de personnes seront prêtes à s'élançer... sauf le charpentier ou le couvreur, qui imaginent très bien y arriver. « Souvent, dans la vie, on ne fait pas la différence entre ce qui est

Méthode Coué le retour...

L'AUTOSUGGESTION, ÇA VOUS FAIT SOURIRE ? POURTANT, ELLE A SES AFICIONADOS QUI L'AFFIRMENT : ÇA MARCHE !

Ce n'est pas en appliquant la méthode Coué que le gouvernement nous convaincra », s'exclame un député. « Les Bleus ? Une équipe de France entre interrogations et méthode Coué », écrit un journaliste sportif. A la une de l'actualité, cette expression populaire, synonyme de naïveté, voire de politique de l'autruche, repose pourtant

sur une méthode qui a inspiré des techniques de développement personnel reconnues, comme la programmation neurolinguistique (PNL), la sophrologie, la pensée positive et la visualisation... « Mais pour beaucoup, elle apparaît comme le seul recours quand rien n'a fonctionné ! », regrette Luc Teyssier d'Orfeuil¹, coorganisateur du premier

difficile et inaccessible », observe France Frascarolo-Moutinot⁴, docteur en psychologie. Le succès de Coué tient à son approche innovante pour l'époque : il a été le premier à parler de « croyances », à affirmer que l'essentiel de la vie est dans notre tête. Son message était le suivant : changez de point de vue et tout ira mieux. Autorisez-vous à penser le « possible ». C'est le principe du coaching et des thérapies comportementales : on aide la personne à se débarrasser de ses croyances « limitantes », qui sont des freins à sa réussite et à son bonheur, pour la mettre en contact avec ses ressources positives et ses croyances « aidantes ». « Effectivement, les mots, les ambiances, les situations peuvent influencer profondément notre inconscient, reconnaît le Dr Jean Santonja, psychiatre. Il peut donc être intéressant d'utiliser la méthode Coué

Elle n'est pas forcément la solution à tous nos maux. Mais elle peut nous rendre bien des services.

pour se mettre en situation de réussite, avant un entretien d'embauche par exemple. Mais, tempère le psychiatre, il existe un risque, pour les personnalités fragiles, de s'enfermer dans une forme de pensée magique, niant le problème, ce qui ne règle rien en profondeur. On ne s'attaque en effet qu'aux symptômes et non aux racines du mal-être. Le risque est alors de passer à côté de son histoire, voire de développer un trouble obsessionnel compulsif, en déplaçant son symptôme sur un rituel rassurant. » La méthode

Coué n'est donc pas forcément la solution à tous nos maux. Mais elle peut nous rendre bien des services au quotidien, pour nous donner du courage, de l'énergie ou tout simplement pour améliorer nos relations aux autres.

Bien définir son objectif

« Tous les jours et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. » Voilà pour la petite phrase qu'Émile Coué conseille de répéter dix fois de suite, trois fois par jour, à voix haute et, de préférence, lorsqu'on est détendu. Pour construire une autosuggestion spécifique, il faut définir son objectif. Celui-ci doit être le plus précis possible, répondre à cinq questions (avec qui, quoi, comment, où, quand), la phrase doit comporter le « je », utiliser le présent ou le futur proche et, bien sûr, être formulée positivement. A

bannir les « je veux » et « je vais essayer ». Par exemple, si vous êtes insomniaque, plutôt que de dire : « Je vais bien dormir » ou « Je ne vais plus faire d'insomnie », dites : « Je vais dormir, cette nuit, dans mon lit, d'un sommeil profond, jusqu'à

7 heures du matin. » Simple, efficace, gratuite et à la portée de tous, pourquoi ne pas essayer ? Sans perdre de temps. Vous êtes prêt ? Alors... « Je vais revenir de vacances hypermotivé », « Je vais revenir de vacances hypermotivé », « Je vais revenir... » A répéter dix fois !

Valérie Josselin

1. Coach, formateur et auteur, avec Jean-Pierre Magnès, du guide *La Méthode Coué, autosuggestion consciente*, Eyrolles.
2. *La Méthode Coué, la maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Marabout.
3. *Janvier 2011*.
4. *Auteure d'Option bonheur*, Albin Michel.

MAIS QUI EST ÉMILE COUÉ ?

Pharmacien à Nancy, Émile Coué (1857-1926) prend conscience de son influence sur la guérison de ses clients. Persuadé de la force du mental sur le corps, il aurait ainsi concocté à un client grincheux une potion d'eau distillée aromatisée, qu'il délivra accompagnée d'une posologie très précise et d'indications l'adjoignant de répéter des paroles positives suggérant des résultats rapides. Huit jours plus tard, le malade revient, guéri, en remerciant le pharmacien. Il développe alors progressivement sa méthode, donnant – gratuitement – jusqu'à cinq conférences par jour dans son orangerie. A Nancy, ville bombardée par les Allemands durant la Première Guerre mondiale, il propose une prise en charge pratique, globale et immédiate des traumatismes physiques comme des troubles psychologiques qui affectent les soldats ou leurs familles. Il exporte sa méthode à l'étranger et est accueilli comme un héros aux États-Unis, où il intervient, lors de grands rassemblements, devant des auditoires allant jusqu'à 3000 participants... V. J.

ILS L'ONT TESTÉE

APAISER UN MAL DE TÊTE

Quand j'ai mal à la tête, au lieu de prendre un médicament, je m'isole dans un endroit calme, je pose la main sur mon front, et je répète très vite du bout des lèvres : « Ça passe, ça passe, ça passe » aussi longtemps que nécessaire. Avec l'habitude, on parvient à faire disparaître la douleur en 25 secondes, rien qu'en se concentrant sur ce qu'on dit. Jean, 40 ans

PRENDRE UNE DÉCISION

Au lieu de réfléchir en boucle, ou de harceler mon entourage avec des questions auxquelles il ne peut pas répondre, j'interroge mon inconscient. Avant de me coucher, je prononce cette phrase : « J'y verrai plus clair demain matin. » Et comme la nuit porte conseil, c'est ce qui se passe effectivement !

Nathalie, 42 ans

GUÉRIR D'OTITES À RÉPÉTITION

Je suis devenue une farouche partisane de la méthode Coué pour tout ce qui me concerne quand, à la suite d'une série de catarrhes tubaires qui provoquaient deux ou trois otites douloureuses par semaine, je me suis révoltée et j'ai crié : « J'en ai marre des soins, je suis guérie ! » A partir de là, je me suis prise en main. Tous les jours, pendant un mois, en rentrant du travail, j'orientais ma pensée sur mon oreille malade en me répétant pendant un quart d'heure : « Je suis guérie. » Les otites ont disparu et, depuis, j'utilise cette méthode à toutes les sauces. Géraldine, 38 ans

VAINCRE LE TRAC

Parler en public est un cauchemar pour moi, qui suis très timide. Dans mon nouveau job, il y a beaucoup de réunions. J'ai demandé une formation que j'ai suivie avec un coach formé à la méthode Coué. Il m'a appris à respirer par le ventre pour lâcher prise et, surtout, à visualiser (en fermant les yeux) ma présentation comme je souhaitais la faire, étape par étape. Avec, à la fin, une réaction positive de mes collaborateurs. Me mettre en position de réussite a tout changé. Aujourd'hui, j'applique cette méthode à chaque fois que j'ai un objectif difficile à atteindre. David, 35 ans