

ÉMILE COUÉ

PRÉFACE DE LUC TEYSSIER D'ORFEUIL

LA MÉTHODE COUÉ

LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME
PAR L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE



**INCLUT : UN CAHIER PRATIQUE ; EXERCICES ET CONSEILS
POUR UTILISER LA MÉTHODE AUJOURD'HUI**

**À TÉLÉCHARGER : UNE SÉANCE AUDIO DE 30 MINUTES
« AUTOSUGGESTION POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS »**

L E D U C . S
E D I T I O N S

LA MÉTHODE COUÉ

La Méthode Coué, best-seller mondial, est à la racine des courants de pensée positive. Basée sur l'autosuggestion (« tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux »), cette méthode visionnaire permet de gagner véritablement et durablement confiance en soi, pour une vie plus épanouie.

Dans ce livre, vous retrouverez :

- **le texte intégral d'Émile Coué** avec une mise en page facilitante ;
- **des commentaires et des explications inédits** du spécialiste français de la Méthode pour accompagner votre lecture : ce qu'il faut retenir de chaque chapitre, les passages incontournables mis en avant ;
- **un cahier pratique riche avec exercices et conseils** pour appliquer la méthode Coué aujourd'hui, au quotidien !

À TÉLÉCHARGER :
UNE SÉANCE AUDIO DE 30 MINUTES
« AUTOSUGGESTION POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS »

Psychologue et pharmacien français, **Émile Coué** (1857-1926) est l'auteur d'une méthode de guérison et de développement personnel fondée sur l'autosuggestion. Il a été le précurseur du comportementalisme et de la psychologie positive.

Édition commentée par **Luc Teyssier d'Orfeuil**, coach, formateur et conférencier. Il dirige Pygmalion Communication, où il propose des formations et du coaching alliant techniques du théâtre et celles de la méthode d'autosuggestion consciente.

ISBN : 979-10-285-0199-0



15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

UNE CRÉATION **SUPERNOVA** 

RAYON LIBRAIRIE :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

L'auteur remercie Isabelle Martin-Bouisset,
agent littéraire. www.imb-conseil.fr

Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2016, Leduc.s Éditions
17 rue du Regard – 75006 Paris – France
ISBN : 978-10-285-0199-0

Émile Coué

Préface et cahier pratique de Luc Teyssier d'Orfeuil,
spécialiste français de l'autosuggestion consciente

La Méthode Coué

OU

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente

Inclus : une séance
audio à télécharger !
Rendez-vous p. 195

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Préface de Luc Teyssier d'Orfeuil	1
--	---

PREMIÈRE PARTIE **LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME**

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente	10
L'être conscient et l'être inconscient	12
Volonté et imagination	15
Suggestion et autosuggestion	20
Emploi de l'autosuggestion	23
Manière de procéder pour apprendre au sujet à s'autosuggestionner	29
Manière de procéder pour faire de la suggestion curative	35
Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente	41

DEUXIÈME PARTIE **SUPÉRIORITÉ DE LA MÉTHODE**

Supériorité de la méthode	46
Comment agit la suggestion	50

Emploi de la suggestion pour la guérison des affections morales et des tares originelles ou acquises.....	53
Quelques cas de guérison.....	57
Ce que peut l'autosuggestion.....	64
Conclusion	72
Fragments de lettres adressées à M. COUÉ	74

TROISIÈME PARTIE
L'ÉDUCATION TELLE QU'ELLE DEVRAIT ÊTRE

L'Éducation telle qu'elle devrait être.....	94
---	----

QUATRIÈME PARTIE
PENSÉES, PRÉCEPTES ET CONSEILS PRATIQUES

Pensées et Préceptes d'Émile Coué	104
Conseils, Enseignements à ses élèves et disciples.....	118
Un aperçu des « Séances » chez M. Coué	125

CINQUIÈME PARTIE
HOMMAGES À ÉMILE COUÉ

Quelques notes sur le voyage de M. Émile Coué	140
« Tout à Tous »	145
Le Miracle en Soi.....	153

Conclusion : une gymnastique au quotidien
par Luc Teyssier d'Orfeuill160

Cahier pratique par Luc Teyssier d'Orfeuil

Ce que vous allez trouver dans ce cahier pratique	165
1. La Méthode Coué en 2 postulats et 5 lois	167
2. Décryptage des 2 postulats.....	169
3. Décryptage des 5 lois de Coué.....	170
4. L'autosuggestion par les mots et les deux formules universelles.....	174
5. Comment construire une autosuggestion spécifique avec les mots	176
6. Comment et où pratiquer l'autosuggestion par les mots	178
7. L'autosuggestion par les images – La visualisation.....	182
8. L'autosuggestion par le corps : faire comme si... ..	185
9. Liste d'autosuggestions	187

Table des matières	189
--------------------------	-----

À mes rayons de soleil, Servane, Eulalie et Quiterie

Remerciement amical à Antoine Onis
et à l'association "Suivre Coué"

Préface de Luc Teyssier d'Orfeuil

Émile Coué au Panthéon

Le 27 mai 2015, quatre nouveaux héros français sont entrés au Panthéon, le lieu qui a vocation à honorer les grands personnages marquants de l'Histoire de France.

C'est la Place des Grands Hommes !

De Voltaire et Rousseau à Jean Moulin, en passant par Marie et Pierre Curie ou André Malraux, nous sommes fiers de nos héros « made in France » que le monde entier connaît et reconnaît. Des résistants !

Émile Coué n'a pas encore eu cet honneur et pourtant lui aussi est une figure de notre Histoire connue dans le monde entier. À son époque, on se pressait pour le rencontrer dans sa maison de Nancy, et on venait de loin : d'Angleterre, des États-Unis, de Russie... Le grand-duc Boris de Russie était l'un de ses plus fervents soutiens, le Président américain Harding l'a reçu, tout comme Henry Ford, fondateur des usines du même nom. Les Américains ont surnommé Émile Coué le Henry Ford de la psychologie, celui qui permet au plus grand nombre d'utiliser cette approche positive qu'est sa méthode de maîtrise de soi-même.

Une lettre du secrétaire du duc d'York – futur roi George V – prouve qu'il a effectué un travail avec lui sur son bégaiement et qu'il a donc lui aussi participé au « Discours d'un Roi ».

Coué est un héros français de la psychologie et du développement personnel.

Son seul ouvrage, *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, présenté ici dans sa dernière version, est l'un des ouvrages de développement personnel le plus traduit et le plus vendu dans le monde, encore aujourd'hui, et toujours réédité. Ce livre que vous avez entre les mains en est une preuve.

Coué est aussi un héros français de l'édition.

Un héros qui a résisté à la morosité ambiante de l'avant et de l'après Première Guerre mondiale.

Un héros qui s'est mis au service des populations, des blessés, des gueules cassées, et qui offrait chaque jour plusieurs séances gratuites au cours desquelles il pratiquait sa méthode, rendant l'ouïe à l'un, la mobilité à l'autre et la confiance en soi à un troisième.

Un héros qui accueillait avec la même bienveillance des paysans nancéens, des cantatrices anglaises et des personnalités politiques.

Un héros qui a développé de manière empirique une méthode qui a donné naissance à la pensée positive, puis à la psychologie positive. Il est cité dans les sources de grandes méthodes de développement personnel utilisées entre autres par les sportifs de haut niveau, comme la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) et la sophrologie.

Un héros de l'optimisme et du positif, en avance sur son temps.

Émile Coué, au-delà de ses propres intuitions, a souhaité renforcer son approche et sa méthode au contact des docteurs Ambroise-Auguste Liébeault et Hippolyte Bernheim, fondateurs de l'École de Psychologie de Nancy. Ce lieu avait une telle réputation que Sigmund Freud

lui-même est venu y approfondir ses techniques d'hypnose et de suggestion.

Mais nul n'est prophète en son pays ! Émile Coué était probablement trop en avance pour l'époque et particulièrement pour des Français pessimistes de nature et bien trop cartésiens.

Inquiets de sa réussite et de son impact, des médecins de l'époque ont hésité à lui faire un procès pour exercice illégal de la médecine, alors que lui-même, pharmacien, avait indiqué dès les premières lignes de son ouvrage qu'il était le meilleur ami des médecins. Son succès était tel, la considération et l'affection que lui portaient ses patients et ses défenseurs si fortes, que ces médecins ont renoncé à le traîner en justice. Toutefois, à sa mort, ils ont fait en sorte que les Instituts Coué ne bénéficient pas du statut d'utilité publique.

De son côté, l'Église voyait d'un très mauvais œil cet homme qui faisait répéter une phrase comme une litanie « tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » sur une petite corde à 20 nœuds qui pouvait s'apparenter à un chapelet.

Ses détracteurs ont commencé à se moquer de lui et à distiller progressivement dans les esprits français que sa méthode n'était pas efficace.

Un héros malmené

« Pratiquer la méthode Coué » est entré au Panthéon des formules les plus utilisées par les journalistes en France pour brocarder un président, un ministre, un entraîneur ou un sportif qui dit tout haut qu'il va obtenir un résultat, atteindre un objectif, arriver au but fixé.

Ils pensent que « pratiquer la méthode Coué » suppose que l'on se ment d'abord à soi-même... avant de mentir aux autres. Cette formule est souvent utilisée par des gens qui ne savent rien de cette méthode et qui, pour une grande majorité, ignorent même qu'elle porte le nom d'un Français reconnu partout dans le monde.

Émile Coué est le précurseur de la pensée positive et des travaux des neuroscientifiques, comme Martin Seligman, initiateur de la psychologie positive, qui corroborent les découvertes empiriques d'Émile Coué.

En 2011, quand nous avons organisé le premier congrès international de la méthode Coué, c'est tout naturellement que nous avons obtenu la participation de médecins et de neuroscientifiques connus, spécialistes entre autres du Placébo et du Nocébo, qui tous ont rendu hommage aux intuitions d'Émile Coué.

Les recherches qui se poursuivent dans les neurosciences continueront certainement, comme elles l'ont fait par le passé, à valider toutes ses intuitions .

Nos actes, nos pensées, nos paroles ont un impact sur nos connexions neuronales ; le cerveau n'est pas un organe figé comme on l'a longtemps pensé. La plasticité cérébrale est un fait reconnu et mesuré par de nombreuses expériences.

Nos autosuggestions positives, quelle qu'en soit la nature, influent sur notre physiologie, sur notre mental et sur notre condition physique.

Émile Coué, après Pascal, Montaigne et les philosophes grecs, nous affirme que nous avons en nous les clés et les forces qui nous permettent d'aller de mieux en mieux. Notre Volonté et notre Imagination peuvent devenir des accélérateurs de notre réussite ou des freins à notre succès. À nous de maîtriser ces forces !

La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente est un ouvrage qui nous révèle ces forces et ces clés.

Merci Monsieur Émile Coué !

Merci de nous permettre d'être le héros de notre propre vie !

Luc Teyssier d'Orfeuil

Cher lecteur,

Vous avez entre les mains un texte remarquable qui date de près d'un siècle et qui va vous permettre de développer, vous comme vos proches, une force incroyable pour aller de mieux en mieux.

Vous trouverez dans ce livre la totalité du texte d'Émile Coué tel qu'il a été publié à la fin de sa vie.

Cet ouvrage contient quatre parties rédigées par Émile Coué lui-même :

- 1. La Maîtrise de soi-même*
- 2. Supériorité de la méthode*
- 3. L'éducation telle qu'elle devrait être*
- 4. Pensées, préceptes et conseils aux élèves*

Puis, dans une cinquième partie, des annexes, ajoutées en son temps par Émile Coué et son éditeur, pour étoffer ses propos en incluant des témoignages de ses contemporains, de malades qu'il a soignés ou de « disciples » qui ont suivi ses travaux et participé à ses conférences.

- 1. Quelques notes sur le voyage d'Émile Coué*
- 2. Tout à tous*
- 3. Le miracle en soi*

Nouveauté

C'est la première réédition de l'ouvrage d'Émile Coué dont la lecture est facilitée. Nous avons suivi trois principes pour favoriser cette relecture et, pour cela, nous avons :

- mis en avant ( et encadré) l'essentiel : les phrases ou les passages qui sont les clés de la Méthode et de son utilisation ;
- ajouté des  dans la marge, qui indiquent les meilleurs exemples proposés par Émile Coué pour illustrer sa méthode.
- Enfin, nous avons ajouté des pages « à retenir » qui vont vous accompagner dans la lecture en reprenant l'essentiel de ce qui précède dans le texte d'Émile Coué avec un résumé et, le cas échéant, un conseil.

Si vous êtes adepte d'Internet et des réseaux sociaux, vous pourrez également retrouver des informations sur la méthode Coué sur :

- **des sites :**

<http://www.methodecoue.com>

<http://www.autosuggestion.fr>

- **un blog :**

<http://www.methodecoue.com/blog/>

- **les réseaux sociaux Facebook, LinkedIn et Viadeo en vous connectant sur :**

Autosuggestion consciente et méthode Coué

Un mot sur l'auteur de la Préface et du Cahier pratique

En 1989, Luc Teyssier d'Orfeuill participe à la création du Studio Pygmalion, atelier d'entraînement pour comédiens professionnels.

Le Studio Pygmalion devient rapidement une référence française, et des centaines d'acteurs s'y entraînent dans des ateliers et lors de stages, quand d'autres se préparent à des rôles importants pour le théâtre ou le cinéma.

Il adapte son travail auprès des comédiens aux acteurs de l'entreprise et décide alors de se consacrer exclusivement à cette nouvelle activité. Il crée la société Pygmalion Communication qu'il dirige. Il conçoit et anime des formations en groupe, il accompagne en individuel des cadres, des dirigeants et des élus autour de la communication.

Il est le spécialiste de la méthode Coué et de la positivité. Auteur des sites Internet www.methodecoue.com et www.autosuggestion.fr, il intègre la méthode d'autosuggestion consciente d'Émile Coué à sa pratique du coaching.

Il a été co-organisateur du I^{er} Congrès international de la Méthode Coué en septembre 2011 à Nancy. Il est coauteur, avec Jean-Pierre Magnès, du *Petit dictionnaire de pensées positives*, publié chez Bréal, de *La Méthode Coué. Autosuggestion consciente* et *Être heureux avec la méthode Coué*, tous deux publiés chez Eyrolles. Il est également, toujours avec Jean-Pierre Magnès, co-adaptateur de *La Motivation pour les Nuls*, et coauteur de *La Méthode Coué pour les Nuls*, chez First Éditions.

PREMIÈRE PARTIE

LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente

La suggestion ou plutôt l'autosuggestion est un sujet tout à fait nouveau, en même temps qu'il est aussi vieux que le monde.

Il est nouveau en ce sens que, jusqu'à présent, il a été mal étudié et, par conséquent, mal connu ; il est ancien parce qu'il date de l'apparition de l'homme sur la terre.



En effet, l'**autosuggestion** est un instrument que nous possédons en naissant et cet instrument, ou mieux, cette force, est douée d'une puissance *inouïe*, incalculable, qui, suivant les circonstances, produit les meilleurs ou les plus mauvais effets.

La connaissance de cette force est utile à chacun de nous, mais elle est plus particulièrement indispensable aux médecins, aux magistrats, aux avocats, aux éducateurs de la jeunesse.

Lorsqu'on sait la mettre en pratique d'une façon *consciente*, on évite d'abord de provoquer chez les autres des autosuggestions mauvaises dont les conséquences peuvent être désastreuses, et ensuite l'on en provoque *consciemment* de bonnes qui ramènent la santé physique chez les malades, la santé morale chez les névrosés, les dévoyés, victimes inconscientes d'autosuggestions antérieures, et aiguillent dans la bonne voie des esprits qui avaient tendance à s'engager dans la mauvaise.

À retenir de ce que nous dit Émile Coué :

- 1°) L'autosuggestion est un instrument que nous possédons et qui est d'une force inouïe. C'est à nous d'en faire bon usage, c'est l'outil pour une « Maîtrise de soi-même ».

- 2°) L'autosuggestion sert autant sur le plan physique que sur le plan mental.

- 3°) L'autosuggestion est un outil au service des personnes malades comme des personnes bien portantes.

L'être conscient et l'être inconscient

Pour bien comprendre les phénomènes de la suggestion, ou pour parler plus justement, de l'autosuggestion, il est nécessaire de savoir qu'il existe en nous deux individus absolument distincts l'un de l'autre. Tous deux sont intelligents ; mais, tandis que l'un est conscient, l'autre est inconscient. C'est la raison pour laquelle son existence passe généralement inaperçue.

Et cependant cette existence est facile à constater, pour peu qu'on se donne la peine d'examiner certains phénomènes et qu'on veuille bien y réfléchir quelques instants. En voici des exemples :

Tout le monde connaît le somnambulisme, tout le monde sait qu'un somnambule se lève la nuit, *sans être éveillé*, qu'il sort de sa chambre après s'être habillé ou non, qu'il descend des escaliers, traverse des corridors et que, après avoir exécuté certains actes ou accompli un certain travail, il revient à sa chambre, se recouche, et montre le lendemain le plus grand étonnement en trouvant terminé un travail qu'il avait laissé inachevé la veille.

Cependant c'est lui qui l'a fait, bien qu'il n'en sache rien. À quelle force son corps a-t-il obéi, si ce n'est à une force inconsciente, à son être inconscient ?

Considérons maintenant, si vous le voulez bien, le cas trop fréquent, hélas ! d'un alcoolique atteint de *delirium tremens*. Comme pris d'un accès de démente, il s'empare d'une arme quelconque, couteau, marteau, hachette, et frappe, frappe furieusement ceux qui ont le malheur d'être dans son voisinage. Quand, l'accès terminé, l'homme recouvre ses sens, il contemple avec horreur la scène de carnage qui s'offre à sa vue, ignorant que c'est lui-même qui en est l'auteur. Ici encore, n'est-ce pas l'inconscient qui a conduit ce malheureux ?

Si nous comparons l'être conscient à l'être inconscient, nous constatons que, tandis que le conscient est doué souvent d'une mémoire très infidèle, l'inconscient, au contraire, est pourvu d'une mémoire merveilleuse, impeccable, qui enregistre, à notre insu, les moindres événements, les moindres faits de notre existence. De plus, il est crédule et accepte, sans raisonner, ce qu'on lui dit. Et, comme c'est lui qui préside au fonctionnement de tous nos organes par l'intermédiaire du cerveau, il se produit ce fait, qui vous semble plutôt paradoxal, que s'il croit que tel ou tel organe fonctionne bien ou mal, que nous ressentons telle ou telle impression, cet organe, en effet, fonctionne bien ou mal, ou bien nous ressentons telle ou telle impression.



Non seulement l'inconscient préside aux fonctions de notre organisme, mais il préside aussi à l'accomplissement de *toutes nos actions, quelles qu'elles soient*.

C'est lui que nous appelons imagination et qui, contrairement à ce qui est admis, nous fait *toujours* agir, même et *surtout* contre *notre volonté*, lorsqu'il y a antagonisme entre ces deux forces.

À retenir de ce que nous dit Émile Coué :

- 1°) C'est notre inconscient qui préside à l'accomplissement de toutes nos actions quelles qu'elles soient et Émile Coué prend le parti de nommer cet inconscient : l'imagination !

- 2°) Ce sont ici les prémices du deuxième postulat de la Méthode Coué et de sa troisième loi comme nous le verrons plus tard.

Volonté et imagination

Si nous ouvrons un dictionnaire et que nous cherchions le sens du mot volonté, nous trouverons cette définition : « Faculté de se déterminer librement à certains actes. » Nous accepterons cette définition comme vraie, inattaquable. Or, rien n'est plus faux, et cette volonté, que nous revendiquons si fièrement, *cède* toujours le pas à l'imagination. C'est une règle *absolue*, qui ne souffre aucune *exception*.

Blasphème ! Paradoxe ! vous écrierez-vous. Nullement. Vérité, pure vérité, vous répondrai-je.

Et pour vous en convaincre, ouvrez les yeux, regardez autour de vous, et sachez comprendre ce que vous voyez. Vous vous rendrez compte alors que ce que je vous dis n'est pas une théorie en l'air, enfantée par un cerveau malade, mais la simple expression de ce qui *est*.



Supposons que nous placions sur le sol une planche de 10 mètres de long sur 0 m 25 de large, il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans mettre le pied à côté. Changeons les conditions de l'expérience et supposons cette planche placée à la hauteur des tours d'une cathédrale, quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer, seulement d'un mètre, sur cet étroit chemin ? Est-ce vous qui m'écoutez ? Non, sans doute. Vous n'auriez pas fait deux pas que vous vous mettriez à trembler et que, *malgré tous vos efforts de volonté*, vous tomberiez infailliblement sur le sol.

Pourquoi donc ne tomberez-vous pas si la planche est à terre et pourquoi tomberez-vous si elle est élevée ? Tout simplement parce que, dans le premier cas, vous vous *imaginez* qu'il vous est facile d'aller jusqu'au bout de cette planche, tandis que, dans le second, vous vous imaginez que vous ne le *pouvez pas*.

Remarquez que vous avez beau *vouloir* avancer : si vous vous *imaginez* que vous ne le *pouvez pas*, vous êtes dans l'impossibilité *absolue* de le faire.

Si des couvreurs, des charpentiers, sont capables d'accomplir cette action, c'est qu'ils s'imaginent qu'ils le peuvent.

Le vertige n'a pas d'autre cause que l'image que nous nous faisons que nous allons tomber ; cette image se transforme immédiatement en acte, *malgré tous nos efforts de volonté*, d'autant plus vite même que ces efforts sont plus violents.

Considérons une personne atteinte d'insomnie. Si elle ne fait pas d'efforts pour dormir, elle restera tranquille dans son lit. Si, au contraire, elle *veut* dormir, plus elle fait d'efforts, plus elle est agitée.



N'avez-vous pas remarqué que plus vous voulez trouver le nom d'une personne que vous croyez avoir oublié, plus il vous fuit, jusqu'au moment où substituant dans votre esprit l'idée « ça va revenir » à l'idée « j'ai oublié » le nom vous revient tout seul, sans le moindre effort ?

Que ceux qui font de la bicyclette se rappellent leurs débuts. Ils étaient sur la route, se cramponnant à leur guidon, dans la crainte de tomber. Tout à coup, apercevant au milieu du chemin un simple petit caillou ou un cheval, ils cherchaient à éviter l'obstacle, plus droit ils se dirigeaient sur lui.

À qui n'est-il pas arrivé d'avoir le fou rire, c'est-à-dire un rire qui éclatait d'autant plus violemment que l'on faisait plus d'efforts pour le retenir ?



Qu'était l'état d'esprit de chacun dans ces différentes circonstances ? Je *veux* ne pas tomber, mais je *ne peux pas* m'en empêcher ; je *veux* dormir, mais je *ne peux pas* ; je *veux* trouver le nom de Madame Chose, mais je *ne peux pas* ; je *veux* éviter l'obstacle, mais je *ne peux pas* ; je *veux* contenir mon *rire*, mais je *ne peux pas*.



Comme on le voit, dans chacun de ces conflits, c'est toujours *l'imagination* qui l'emporte sur la *volonté*, sans aucune exception.

Dans le même ordre d'idées, ne voyons-nous pas qu'un chef qui se précipite en avant, à la tête de ses troupes, les entraîne toujours après lui, tandis que le cri : « Sauve qui peut ! » détermine presque fatalement une déroute ? Pourquoi ? C'est que, dans le premier cas, les hommes *s'imaginent* qu'ils doivent marcher en avant et que, dans le second, ils *s'imaginent* qu'ils sont vaincus et qu'il leur faut fuir pour échapper à la mort.

Panurge n'ignorait pas la contagion de l'exemple, c'est-à-dire l'action de l'imagination, quand, pour se venger d'un marchand avec lequel il naviguait, il lui achetait son plus gros mouton et le jetait à la mer, certain d'avance que le troupeau suivrait tout entier, ce qui eut lieu, du reste.

Nous autres, hommes, nous ressemblons plus ou moins à la gent moutonnaire et, contre notre gré, nous suivons irrésistiblement l'exemple d'autrui, nous *imaginant* que nous ne pouvons faire autrement.

Je pourrais citer encore mille autres exemples, mais je craindrais que cette énumération ne devînt fastidieuse. Je ne puis cependant passer sous silence ce fait qui montre la puissance énorme de l'imagination, autrement dit, de *l'inconscient* dans sa lutte contre la *volonté*.

Il y a des ivrognes qui voudraient bien ne plus boire, mais qui ne peuvent s'empêcher de le faire. Interrogez-les, ils vous répondront,

en toute sincérité, qu'ils voudraient être sobres, que la boisson les dégoûte, mais qu'ils sont irrésistiblement poussés à boire, malgré leur *volonté*, malgré le mal qu'ils savent que cela leur fera...

De même, certains criminels commettent des crimes *malgré eux*, et quand on leur demande pourquoi ils ont agi ainsi, ils répondent : « Je n'ai pas pu m'en empêcher, cela me poussait, c'était plus fort que moi. »

Et l'ivrogne et le criminel disent vrai ; ils sont forcés de faire ce qu'ils font, par la seule raison qu'ils s'imaginent ne pas pouvoir s'en empêcher.

Ainsi donc, nous qui sommes si fiers de notre volonté, nous qui croyons faire librement ce que nous faisons, nous ne sommes en réalité que de pauvres fantoches dont notre imagination tient tous les fils. Nous ne cessons d'être ces fantoches que lorsque nous avons appris à la conduire.

À retenir de ce que nous dit Émile Coué :

- 1°) Avec son célèbre exemple de « la planche » repris à Blaise Pascal et à Montaigne, Émile Coué nous montre que l'imagination est supérieure à la volonté.

- 2°) Nous pouvons vouloir quelque chose et ne pas pouvoir. Une manière pour Émile Coué de contrer le vieil adage gaulois « Celui qui veut, il peut ! » C'est faux ! C'est faux tant qu'il n'imagine pas que c'est possible...

- 3°) C'est toujours l'imagination qui l'emporte sur la volonté, sans aucune exception.

Suggestion et autosuggestion



D'après ce qui précède, nous pouvons assimiler l'imagination à un torrent qui entraîne fatalement le malheureux qui s'y est laissé tomber, malgré sa volonté de gagner la rive. Ce torrent semble indomptable ; cependant si vous savez vous y prendre, vous le détournerez de son cours, vous le conduirez à l'usine, et là vous transformerez sa force en mouvement, en chaleur, en électricité.

Si cette comparaison ne vous semble pas suffisante, nous assimilons l'imagination (la folle du logis, comme on s'est plu à l'appeler) à un cheval sauvage qui n'a ni guides, ni rênes. Que peut faire le cavalier qui le monte, sinon se laisser aller où il plaît au cheval de le conduire ? Et, souvent alors, si ce dernier s'emporte, c'est dans le fossé que s'arrête sa course. Que le cavalier vienne à mettre des rênes à ce cheval, et les rôles sont changés. Ce n'est plus lui qui va où il veut, c'est le cavalier qui fait suivre au cheval la route qu'il désire.



Maintenant que nous nous sommes rendu compte de la force énorme de l'être inconscient ou imaginatif, je vais montrer que cet être, considéré comme indomptable, peut être aussi facilement dompté qu'un torrent ou un cheval sauvage.

Mais avant d'aller plus loin, il est nécessaire de définir soigneusement deux mots que l'on emploie souvent, sans qu'ils soient toujours bien compris. Ce sont les mots *suggestion* et *autosuggestion*.

Qu'est-ce donc que la suggestion ? On peut la définir « l'action d'imposer une idée au cerveau d'une personne ». Cette action existe-t-elle réellement ? À proprement parler, non. La suggestion n'existe pas en effet par elle-même ; elle n'existe et ne peut exister qu'à la condition *sine qua non* de se transformer chez le sujet en *autosuggestion*. Et ce mot, nous définirons « l'implantation d'une idée en soi-même par soi-même ». Vous pouvez suggérer quelque chose à quelqu'un ; si l'inconscient de ce dernier n'a pas accepté cette suggestion, s'il ne l'a pas digérée, pour ainsi dire, afin de la transformer en *autosuggestion*, elle ne produit aucun effet.

Il m'est arrivé quelquefois de suggérer une chose plus ou moins banale à des sujets très obéissants d'ordinaire, et de voir ma suggestion échouer. La raison en est que l'inconscient de ces sujets s'était refusé à l'accepter et ne l'avait pas transformée en *autosuggestion*.

À retenir de ce que nous dit Émile Coué :

- 1°) Il définit ici la suggestion et l'autosuggestion.
- 2°) Il affirme que la suggestion n'existe que si elle est acceptée et transformée en autosuggestion.
- 3°) L'autosuggestion est l'implantation d'une idée en soi-même par soi-même.

Emploi de l'autosuggestion

Je reviens à l'endroit où je disais que nous pouvons dompter et conduire notre imagination, comme on dompte un torrent ou un cheval sauvage. Il suffit pour cela, d'abord de savoir que cela est possible (ce que presque tout le monde ignore), et ensuite d'en connaître le moyen. Eh bien ! ce moyen est fort simple ; c'est celui que, sans le vouloir, sans le savoir, d'une façon absolument inconsciente de notre part, nous employons chaque jour depuis que nous sommes au monde, mais que, malheureusement pour nous, nous employons souvent mal et pour notre plus grand dam. Ce moyen c'est *l'autosuggestion*.

Tandis que, habituellement, on s'autosuggère (*sic*) inconsciemment, il suffit de s'autosuggérer consciemment et le procédé consiste en ceci : d'abord, bien peser avec sa raison les choses qui doivent faire l'objet de l'autosuggestion et, selon que celle-ci répond oui ou non, se répéter plusieurs fois, sans penser à autre chose : « Ceci vient ou ceci se passe ; ceci sera ou ne sera pas, etc. etc. » et si l'inconscient accepte cette suggestion, s'il s'autosuggère, on voit la ou les choses se réaliser de point en point.

L'essentiel/



Ainsi entendue, l'*autosuggestion* n'est autre chose que l'hypnotisme tel que je le comprends et que je définis par ces simples mots : *Influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique de l'homme.*

Or, cette action est indéniable et, sans revenir aux exemples précédents, j'en citerai quelques autres.

L'essentiel/



Si vous vous persuadez vous-même que vous pouvez faire une chose quelconque, pourvu qu'elle soit *possible*, vous la ferez, si difficile qu'elle puisse être.

Si, au contraire, vous vous *imaginez* ne pas pouvoir faire la chose la plus simple du monde, il vous est impossible de la faire et les taupinières deviennent pour vous des montagnes infranchissables.

Tel est le cas des neurasthéniques qui, se croyant incapables du moindre effort, se trouvent souvent dans l'impossibilité de faire seulement quelques pas sans ressentir une extrême fatigue. Et ces mêmes neurasthéniques, quand ils font des efforts pour sortir de leur tristesse, s'y enfoncent de plus en plus, semblables au malheureux qui s'enlise et qui s'enfonce d'autant plus vite qu'il fait plus d'efforts pour se sauver.

De même il suffit de penser qu'une douleur s'en va pour sentir en effet cette douleur disparaître peu à peu, et, inversement, il suffit de penser que l'on souffre pour que l'on sente immédiatement venir la souffrance.



Je connais certaines personnes qui prédisent à l'avance qu'elles auront la migraine tel jour, dans telles circonstances, et, en effet, au jour dit, dans les circonstances données, elles la ressentent. Elles se sont elles-mêmes donné leur mal, de même que d'autres se guérissent leur par *autosuggestion consciente*.

Je sais que, généralement, on passe pour fou aux yeux du monde, quand on ose émettre des idées qu'il n'est pas habitué à entendre. Eh bien ! au risque de passer pour fou, je dirai que, si nombre de personnes sont malades moralement et physiquement, c'est qu'elles *s'imaginent* être malades, soit au moral, soit au physique ; si certaines personnes sont paralytiques, sans qu'il y ait aucune lésion chez elles, c'est qu'elles s'imaginent être paralysées, et c'est parmi ces personnes que se produisent les guérisons les plus extraordinaires.

Si certains sont heureux ou malheureux, c'est qu'ils *s'imaginent* être heureux ou malheureux, car deux personnes, placées exactement dans les mêmes conditions, peuvent se trouver, l'une *parfaitement heureuse*, l'autre *absolument malheureuse*.

La neurasthénie, le bégaiement, les phobies, la kleptomanie, certaines paralysies, etc., ne sont autre chose que le résultat de l'action de *l'inconscient* sur l'être physique ou moral.



Mais si notre *inconscient* est la source de beaucoup de nos maux, il peut aussi amener la guérison de nos affections morales et physiques. Il peut, non seulement réparer le mal qu'il a fait, mais encore guérir des maladies réelles, si grande est son action sur notre organisme.

Isolez-vous dans une chambre, asseyez-vous dans un fauteuil, fermez les yeux pour éviter toute distraction, et pensez uniquement pendant quelques instants : « Telle chose est en train de disparaître », « telle chose est en train de venir. »

Si vous vous êtes fait réellement de l'autosuggestion, c'est-à-dire si votre inconscient a fait sienne l'idée que vous lui avez offerte, vous êtes tout étonné de voir se produire la chose que vous avez pensée. (Il est à noter que le propre des idées autosuggérées est d'exister en nous à notre insu et que nous ne pouvons savoir qu'elles y existent que par les effets qu'elles produisent.) Mais surtout, et cette recommandation

est essentielle, que la volonté n'intervienne pas dans la pratique de l'autosuggestion ; car, si elle n'est pas d'accord avec l'imagination, si l'on pense : « Je veux que telle ou telle chose se produise, » et que l'imagination dise : « Tu le veux, mais cela ne sera pas, » non seulement on n'obtient pas ce que l'on veut, mais encore on obtient exactement le contraire.

Cette observation est capitale, et elle explique pourquoi les résultats sont si peu satisfaisants quand, dans le traitement des affections morales, on s'efforce de faire la *rééducation de la volonté*. C'est à l'éducation de l'imagination qu'il faut s'attacher, et c'est grâce à cette nuance que ma méthode a souvent réussi là où d'autres, et non des moindres, avaient échoué.



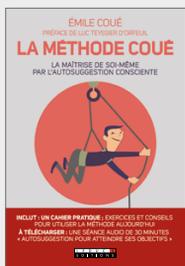
Des nombreuses expériences que je fais journellement depuis vingt ans et que j'ai observées avec un soin minutieux, j'ai pu tirer les conclusions qui suivent et que j'ai résumées sous forme de lois :

- 1° Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, *sans aucune exception* ;
- 2° Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est *en raison directe du carré de la volonté* ;
- 3° Quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre ;
- 4° L'imagination peut être conduite.

(Les expressions « en raison directe du carré de la volonté » et « se multiplie » ne sont pas rigoureusement exactes. C'est simplement une image destinée à faire comprendre ma pensée.)

D'après ce qui vient d'être dit, il semblerait que personne ne dût jamais être malade. Cela est vrai. Toute maladie, **presque sans exception**, peut céder à l'autosuggestion, si hardie et si invraisemblable que puisse paraître mon affirmation ; je ne dis pas *cède toujours*, mais *peut céder*, ce qui est différent.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La méthode Coué
Émile Coué et Luc Teyssier d'Orfeuill



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S